

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/17 (水)**までにお願ひ致します。

おかず (おかずのみ) コース

冷...このマークが入ったメニューは容器を温める前に取り出して下さい。

<p>栄養士おすすめ 4/22 (月)</p>	<p>●エビチリ&焼売 ○鶏とじゃが芋の甘辛煮 ○ベーコンとキャベツの炒め物 ○かぼちゃの黒ごまあん 冷 ○キャロットラペ</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 391kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.9g 炭水化物 41.3g 塩分 2.8g</p>		
<p>4/23 (火)</p>	<p>●鶏の照り焼き ○冬瓜のひき肉あんかけ 冷 ○ひじきのサラダ 冷 ○青菜の塩こうじごま和え ○油揚げと枝豆の高菜炒め</p>	<p>【卵、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 382kcal たんぱく質 20.7g 脂質 20.7g 炭水化物 29.3g 塩分 3.0g</p>		
<p>4/24 (水)</p>	<p>●サワラのごま風味焼き ○ふきと鶏肉の煮物 ○豚肉と青菜の塩炒め ○なすの揚げびたし 冷 ○ワカメのさっぱり和え</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【</p>
<p>エネルギー 380kcal たんぱく質 24.2g 脂質 21.3g 炭水化物 21.7g 塩分 3.0g</p>		
<p>4/25 (木)</p>	<p>●豚肉のチャプチェ風 ○菜の花の Pasta ○切干大根と山菜の炒め煮 冷 ○白菜の塩昆布和え ○大学芋</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 433kcal たんぱく質 15.9g 脂質 18.2g 炭水化物 49.4g 塩分 2.6g</p>		
<p>4/26 (金)</p>	<p>●カニ入りクリームコロッケ&レンコンの挟み揚げ ○大根の味噌そばあん 冷 ○3種野菜の梅ナムル 冷 ○青菜の中華和え 冷 ○煮豆</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】</p>
<p>エネルギー 420kcal たんぱく質 12.2g 脂質 24.2g 炭水化物 37.9g 塩分 2.8g</p>		

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までにお召し上がりください。

- ・献立表は商品のお届け日まで保管をお願いします。(都合によりメニューを変更させて頂く場合がございます。)
- ・アレルギー表示は、【 】内に、卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・大豆 について表示しています。
- ・このお弁当は、おいしさを保つ為に急速冷却機にかけていますので、冷たいままお届けしています。召し上がる前にカップに入った冷菜・別添のタレ等は取り出し、電子レンジで約2分温めて下さい。(機種によって温め時間は異なります)
- ・魚介類・肉類・玉子等の食材は温め時間により破裂する恐れがあります。温めの際は、容器のふたを閉めて下さい。
- ・セロリを使用した場合、まれに筋が入っていることがありますが、品質に問題はありません。

お問い合わせ先 (コールセンターにおかけの際は最初に「夕食宅配の件で・・・」とお伝えください。)

東都生協 コールセンター フリーコール **0120-1010-68** 月曜日～金曜日の9時～18時30分
フリーダイヤル圏外 **042-480-7222** (通話料有料)