

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/17 (水)**までにお問い合わせ致します。

# お弁当 (ごはん付き) 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><b>栄養士おすすめ</b> 4/22 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ハンバーグマッシュルームソース 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○れんこんとさつま揚げの炒り煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○小松菜と油揚げの生姜醤油炒め 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○パンプキンサラダ 【卵、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○ワカメのさっぱり和え 【】</li> <li>○白飯 【】</li> </ul> <p>エネルギー 539kcal たんぱく質 16.2g 脂質 14.4g 炭水化物 86.8g 塩分 2.4g</p>
<p>4/23 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アジの南蛮漬け 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○ポトフ (南瓜・ブロッコリー・ウィンナー) 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○ひじきの健康煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○セロリとパプリカの塩だれサラダ 【小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○なめ茸おろし 【小麦、大豆】</li> <li>○白飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>エネルギー 515kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.0g 炭水化物 82.2g 塩分 2.3g</p>
<p>4/24 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ポークカレー 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○煮物 (ふき・花がんと・白滝) 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○白菜の中華風玉子炒め 【卵、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○ゆず大根 【小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○春菊のごま和え 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○ターメリックライス (産直金芽米使用) 【乳、小麦、大豆】</li> </ul> <p>エネルギー 486kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.6g 炭水化物 76.6g 塩分 2.6g</p>
<p>4/25 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●白身魚 (ホキ) のタルタルチーズ焼き 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○炊き合わせ (高野豆腐・椎茸・人参) 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○キャベツのさっぱり柑橘サラダ 【小麦、大豆】</li> <li>○えび風味焼売 【卵、小麦、大豆、えび、かに】</li> <li><b>冷</b> ○セロリの浅漬け 【小麦、大豆】</li> <li>○白飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>エネルギー 526kcal たんぱく質 16.3g 脂質 17.7g 炭水化物 74.8g 塩分 2.3g</p>
<p>4/26 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛肉のすき煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○じゃが芋のそぼろあんかけ 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○うの花 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○しらすとワカメのゆず風味和え 【小麦、大豆】</li> <li>○コーンバター醤油 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○白飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>エネルギー 538kcal たんぱく質 14.1g 脂質 14.9g 炭水化物 85.0g 塩分 2.2g</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)