


※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/24 (水)**までにお問い合わせ致します。

# 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。

4/29 (月)	昭和の日のため、お届けはお休みさせていただきます。	
4/30 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚肉の生姜焼き</li> <li>○かぼちゃとベーコンの和風煮</li> <li>○白菜とわかめの煮浸し</li> <li>○がんも煮</li> <li>○厚焼玉子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> </ul>
	エネルギー 373kcal    たんぱく質 18.3g    脂質 19.9g    炭水化物 28.0g    塩分 2.2g	
 5/1 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●黄金カレーと野菜の黒酢ソース</li> <li>○さつま芋と豚肉の煮物</li> <li><b>冷</b> ○もやしのナムル</li> <li><b>冷</b> ○大根サラダ</li> <li>○野菜とベーコンのトマト煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆、かに】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> </ul>
	エネルギー 396kcal    たんぱく質 17.2g    脂質 18.5g    炭水化物 40.3g    塩分 2.3g	
5/2 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏の唐揚げ&amp;ちくわ天</li> <li>○五目巾着と大根の煮物</li> <li><b>冷</b> ○キャベツのごま和え</li> <li>○金平ごぼう</li> <li><b>冷</b> ○漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>
	エネルギー 433kcal    たんぱく質 18.0g    脂質 24.8g    炭水化物 33.6g    塩分 3.3g	
5/3 (金)	憲法記念日のため、お届けはお休みさせていただきます。	

※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)