


※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。

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>●ホッケの山椒照り焼き</li> <li>○炊き合わせ (がんも・椎茸・人参)</li> <li>○白菜と豚肉のキムチ炒め</li> <li><b>冷</b> ○小松菜と小エビの和風マヨサラダ</li> <li><b>冷</b> ○佃煮</li> <li>○白飯 (産直金芽米使用)</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、かに】</li> <li>【卵、小麦、大豆、えび】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【</li> </ul> <p>エネルギー 475kcal    たんぱく質 16.1g    脂質 11.8g    炭水化物 75.5g    塩分 2.5g</p>
5/1 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏肉の照焼き 梅しそソース</li> <li>○グラタン風</li> <li>○煮物 (五目しんじょ・かぼちゃ)</li> <li><b>冷</b> ○白菜とニラのザーサイ和え</li> <li><b>冷</b> ○きゅうりの浅漬け</li> <li>○白飯 (産直金芽米使用)</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>【小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【</li> </ul> <p>エネルギー 533kcal    たんぱく質 19.1g    脂質 16.5g    炭水化物 78.0g    塩分 3.0g</p>
 5/2 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●天ぷら盛り合わせ</li> <li>○煮物 (えびしんじょ・大根・ササゲ)</li> <li>○豚肉と筍の炒め物</li> <li><b>冷</b> ○コールスローサラダ</li> <li><b>冷</b> ○青菜のなめ茸和え</li> <li>○赤飯 (産直金芽米使用)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆、えび】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆、えび】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【</li> </ul> <p>エネルギー 514kcal    たんぱく質 18.2g    脂質 11.7g    炭水化物 83.9g    塩分 2.4g</p>
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)