


※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/24 (水)**

お弁当 (ごはん付き) コース

...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>5/6 (月)</p>	<p>振替休日のため、本日はお休みさせていただきます。</p>		
<p>5/7 (火)</p>	<p>●麻婆豆腐 冷 ○ワカメとかにかまの甘酢和え ○小松菜と白滝の煮浸し ○さつま芋のレーズン煮 冷 ○紫キャベツのマリネ ○白飯 (産直金芽米使用)</p>	<p>【小麦、大豆】 【卵、大豆、かに】 【乳、小麦、大豆】 【乳】 【】 【】</p>	<p>エネルギー 496kcal たんぱく質 11.8g 脂質 13.4g 炭水化物 83.2g 塩分 1.9g</p>
<p> 栄養士 おすすめ 5/8 (水)</p>	<p>●カレイの湯葉あんかけ ○いんげんと鶏肉のソテー ○野菜コロッケ 冷 ○青菜の白和え 冷 ○ワカメの中華くらげ和え ○たけのこごはん (産直金芽米使用)</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>	<p>エネルギー 513kcal たんぱく質 19.7g 脂質 13.0g 炭水化物 78.5g 塩分 2.8g</p>
<p>5/9 (木)</p>	<p>●鶏肉の黒酢ソース ○ジャーマンポテト ○昆布煮 冷 ○れんこんの梅ナムル 冷 ○きゅうりと蒸し鶏のゴマダレ和え ○白飯 (産直金芽米使用)</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【】</p>	<p>エネルギー 521kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.8g 炭水化物 81.6g 塩分 2.6g</p>
<p>5/10 (金)</p>	<p>●サバの味噌煮 ○オムレツのかに風味あんかけ ○白菜とイカの旨煮 冷 ○大根と人参の柑橘サラダ 冷 ○オクラの和え物 ○白飯 (産直金芽米使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>	<p>エネルギー 509kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.4g 炭水化物 72.3g 塩分 2.9g</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)