

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/8 (水)**までをお願い致します。

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 5/13 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豆腐ハンバーグおろしソース 【乳、小麦、大豆】 ○炊き合わせ (鶏肉・筍・菜の花) 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○白菜のおかか和え 【乳、小麦、大豆】 冷 ○パンプキンサラダ 【卵、小麦、大豆】 冷 ○煮豆 【大豆】 <p>エネルギー 394kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.5g 炭水化物 36.6g 塩分 2.7g</p>
<p>5/14 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏天の甘酢あんかけ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○さつま芋としんじょの煮物 【乳、小麦、大豆】 ○豚肉とチンゲン菜の玉子炒め 【卵、小麦、大豆】 冷 ○キャベツのしらす昆布和え 【小麦、大豆】 冷 ○きゅうりのピクルス 【】 <p>エネルギー 406kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.9g 炭水化物 33.7g 塩分 3.2g</p>
<p>5/15 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●サバ味噌 【乳、小麦、大豆】 ○豚肉となすのスタミナ炒め 【大豆】 ○厚焼玉子 【卵、乳、小麦、大豆、えび】 ○キャベツと玉ねぎのソテー 【大豆】 ○セロリの金平 【大豆】 <p>エネルギー 397kcal たんぱく質 16.8g 脂質 23.4g 炭水化物 25.1g 塩分 2.8g</p>
<p>5/16 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉とキャベツのオイスター炒め 【小麦、大豆】 ○麻婆大根 【小麦、大豆】 ○野菜コロッケ 【乳、小麦、大豆】 冷 ○青菜のピーナッツ和え 【小麦、大豆、落花生】 冷 ○佃煮 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 401kcal たんぱく質 16.5g 脂質 26.0g 炭水化物 23.8g 塩分 2.0g</p>
<p>5/17 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚の中華野菜あんかけ 【卵、小麦、大豆】 ○竹輪の煮物 【卵、乳、小麦、大豆】 ○青菜のにんにく炒め 【小麦、大豆】 ○なすのピリ辛だれ 【小麦、大豆】 冷 ○オクラのさっぱり和え 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 377kcal たんぱく質 16.6g 脂質 20.5g 炭水化物 31.2g 塩分 3.0g</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。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)