

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/8 (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>栄養士おすすめ 5/13 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉ときのこのガリバタ炒め 【乳、小麦、大豆】 ○キャベツとベーコンのソテー 【卵、乳、小麦、大豆】 ○炊き合わせ（がんも・大根・ワカメ） 【乳、小麦、大豆】 冷 ○小松菜とかにカマのねぎごま和え 【卵、小麦、大豆、かに】 ○野菜のトマト煮 【卵、乳、小麦、大豆】 ○ピラフ（産直金芽米使用） 【乳、大豆】 <p>エネルギー 511kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.7g 炭水化物 73.7g 塩分 3.4g</p>
<p>5/14 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●海老カツ 【小麦、大豆、えび】 ○鶏団子の和風スープ煮 【乳、小麦、大豆】 ○ベーコンとれんこんのカレーソテー 【乳、小麦、大豆】 冷 ○大根の甘酢漬け 【 ○欧風マッシュポテト 【乳】 ○白飯（産直金芽米使用） 【 <p>エネルギー 525kcal たんぱく質 13.9g 脂質 14.2g 炭水化物 84.9g 塩分 2.4g</p>
<p>5/15 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●チキンのトマトバジルソース 【小麦、大豆】 ○野菜のガーリックオイル煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○キャベツときゅうりのさっぱり和え 【小麦、大豆】 ○五目豆 【乳、小麦、大豆】 ○青菜のさっと煮 【 ○白飯（産直金芽米使用） 【 <p>エネルギー 504kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.1g 炭水化物 73.5g 塩分 1.6g</p>
<p>5/16 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚（ホキ）の油淋鶏ソース 【小麦、大豆】 ○ジャーマンポテト 【乳、小麦、大豆】 冷 ○三色ナムル 【小麦、大豆】 ○パンプキンサラダ 【卵、小麦、大豆】 冷 ○セロリの浅漬け 【小麦、大豆】 ○白飯（産直金芽米使用） 【 <p>エネルギー 521kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.7g 炭水化物 81.4g 塩分 1.9g</p>
<p>5/17 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉の生姜炒め 【乳、小麦、大豆】 ○ひじきとれんこんの甘辛炒り煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○ポテトサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○青菜と干しえびの煮浸し 【乳、小麦、大豆、えび】 ○たらと明太のおつまみ天 【卵、小麦、大豆】 ○白飯（産直金芽米使用） 【 <p>エネルギー 546kcal たんぱく質 16.6g 脂質 18.3g 炭水化物 77.9g 塩分 1.7g</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）