

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/23 (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。

栄養士
おすすめ
4/28
(月)

- 三元豚の生姜焼き
- 南瓜とベーコンの和風煮
- 冷 ○菜の花の辛子マヨネーズ和え
- がんも煮
- かに風味焼売

- 【小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【卵、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【卵、小麦、大豆、えび、かに】

エネルギー 398kcal たんぱく質 20.4g 脂質 22.0g 炭水化物 28.8g 塩分 2.0g

4/29
(火)

祝日(昭和の日)の為、配達はお休みさせていただきます。

4/30
(水)

- 黄金カレーと野菜の黒酢ソース
- さつま芋と豚肉の煮物
- 冷 ○もやしのナムル
- 冷 ○大根サラダ
- 野菜とベーコンのトマト煮

- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【卵、小麦、大豆、かに】
- 【乳、小麦、大豆】

エネルギー 397kcal たんぱく質 17.2g 脂質 18.4g 炭水化物 40.5g 塩分 1.9g

5/1
(木)

- 鶏の唐揚げ
- 五目巾着と大根の煮物
- 冷 ○キャベツのごま和え
- 金平ごぼう
- 冷 ○漬物

- 【卵、乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】

エネルギー 405kcal たんぱく質 20.5g 脂質 24.6g 炭水化物 23.4g 塩分 3.2g

5/2
(金)

- 秋刀魚の蒲焼き&竹輪天
- 肉団子とかぶのさっぱりあんかけ
- 豚肉と白菜のソテー
- 里芋のそぼろあん
- 人参のきんぴら

- 【卵、乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】

エネルギー 418kcal たんぱく質 16.7g 脂質 22.5g 炭水化物 36.1g 塩分 2.8g

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までに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 0120-1010-68（通話料無料）

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）