東都生協の夕食宅配

4月 5回 献立表

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、 4/23 （水）までにお願い致します。

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。

4/28（月）	●ホッケの山椒照り焼き	【乳、小麦、大豆】			
	○炊き合わせ（がんも・椎茸・人参）	【乳、小麦、大豆】			
	○白菜と豚肉のキムチ炒め	【大豆、えび】			
	冷 ○小松菜と小エビの和風マヨサラダ	【卵、小麦、大豆、えび】			
	冷 ○漬物	【小麦】			
	○白飯（産直金芽米使用）	【】			
	エネルギー 460kcal	たんぱく質 16.2g	脂質 11.2g	炭水化物 72.9ｇ	塩分 2.4g
4/29（火）	祝日（昭和の日）の為、配達はお休みさせて頂きます。				
4/30（水）	●豚角煮	【卵、乳、小麦、大豆】			
	冷 ○ワカメとかにかまの甘酢和え	【卵、大豆、かに】			
	○小松菜と白滝の煮浸し	【乳、小麦、大豆】			
	○さつま芋の蜜煮	【】			
	○お豆のピリ辛煮	【乳、小麦、大豆】			
	○白飯（産直金芽米使用）	【】			
	エネルギー 517kcal	たんぱく質 17.7g	脂質 12.4g	炭水化物 83.5ｇ	塩分 2.1g
栄養士おすすめ 5/1（木）	●赤魚（メヌケ）の味噌焼き	【乳、小麦、大豆】			
	○チンゲン菜と豚肉の炒め物	【乳、小麦、大豆】			
	○煮物（つみれいわし・さつま芋・ささげ）	【乳、小麦、大豆】			
	冷 ○春雨のごまマヨサラダ	【卵、小麦、大豆】			
	冷 ○漬物	【小麦】			
	○たけのこと山菜のごはん（産直金芽米使用）	【小麦、大豆】			
	エネルギー 491kcal	たんぱく質 17.7g	脂質 13.0g	炭水化物 76.1ｇ	塩分 3.5g
5/2（金）	●鶏肉の照焼き　梅しそソース	【小麦、大豆】			
	○チリビーンズ	【乳、小麦、大豆】			
	○煮物（五目しんじょ・かぼちゃ）	【乳、小麦、大豆】			
	冷 ○白菜とニラのザーサイ和え	【小麦、大豆】			
	冷 ○きゅうりの浅漬け	【小麦、大豆】			
	○白飯（産直金芽米使用）	【】			
	エネルギー 531kcal	たんぱく質 19.4g	脂質 16.0g	炭水化物 78.5ｇ	塩分 3.2g

※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ことがございます。）
・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）