東都生協の夕食宅配

5月 1回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、 4/30 （水）までにお願い致します。

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。

5/5（月）	祝日（こどもの日）のため、本日はお休みさせていただきます。				
5/6（火）	振替休日の為、お届けはお休みさせていただきます。				
5/7（水）	●牛肉のしぐれ煮	【乳、小麦、大豆 】			
	○枝豆人参しょうが揚げの煮物	【乳、小麦、大豆 】			
	冷 ○キャベツとかにかまのサラダ	【卵、小麦、大豆、かに 】			
	○イカとチンゲン菜のソテー	【大豆 】			
	冷 ○大根の梅風味和え	【卵 】			
	エネルギー 400kcal	たんぱく質 17.0g	脂質 22.6g	炭水化物 29.7ｇ	塩分 2.8g
5/8（木）	●アジの和風エスカベッシュ	【小麦、大豆 】			
	○豚さつま	【乳、小麦、大豆、落花生 】			
	○ナポリタン	【小麦、大豆 】			
	冷 ○大根サラダ	【卵、小麦、大豆 】			
	冷 ○煮豆	【 】			
	エネルギー 412kcal	たんぱく質 18.8g	脂質 17.3g	炭水化物 42.5ｇ	塩分 2.1g
栄養士おすすめ 5/9（金）	●鶏肉と彩り野菜の香味だれ	【小麦、大豆 】			
	○豚肉と白菜のオイスター炒め	【小麦、大豆 】			
	○炊き合わせ	【乳、小麦、大豆 】			
	冷 ○きゅうりともやしの中華サラダ	【卵、小麦、大豆、かに 】			
	冷 ○漬物	【小麦、大豆 】			
	エネルギー 392kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 24.6g	炭水化物 19.5ｇ	塩分 3.5g

※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 ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ圏外 042−480−7222（通話料有料）