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。

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。
栄養士おすすめ 5/7（水）	●ホッケの塩麹漬焼き【乳、小麦、大豆】 ○かぼちゃとウィンナーのコンソメ煮【卵、乳、小麦、大豆】 ○豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め【乳、小麦、大豆】 冷 ○れんこんと豆のサラダ【卵、小麦、大豆】 冷 ○青菜のピーナッツ和え【小麦、大豆、落花生】 ○あごだし五目ごはん（産直金芽米使用）【小麦、大豆】 エネルギー 492kcal　たんぱく質 17.5g　脂質 13.0g　炭水化物 76.9ｇ　塩分 3.1g
5/8（木）	●鶏肉の黒酢ソース【小麦、大豆】 ○ジャーマンポテト【乳、小麦、大豆】 ○昆布煮【乳、小麦、大豆】 冷 ○れんこんの梅ナムル【小麦、大豆】 冷 ○漬物【小麦】 ○白飯（産直金芽米使用）【】 エネルギー 510kcal　たんぱく質 17.6g　脂質 12.6g　炭水化物 81.9ｇ　塩分 2.7g
5/9（金）	●サバの味噌煮【乳、小麦、大豆】 ○オムレツのかに風味あんかけ【卵、小麦、大豆、かに】 ○白菜とイカの旨煮【小麦、大豆】 冷 ○大根と人参の柑橘サラダ【小麦、大豆】 冷 ○オクラの和え物【小麦、大豆】 ○白飯（産直金芽米使用）【】 エネルギー 498kcal　たんぱく質 17.2g　脂質 15.3g　炭水化物 72.7ｇ　塩分 2.9g

※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）