

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、5/7 (水)までにお問い合わせ致します。

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
5/12
(月)

●豆腐ハンバーグおろしソース	【乳、小麦、大豆】
○たけのこと鶏肉、菜の花の炊き合わせ	【卵、乳、小麦、大豆】
冷 ○白菜のおかか和え	【乳、小麦、大豆】
冷 ○パンプキンサラダ	【卵、小麦、大豆】
冷 ○煮豆	【大豆】
エネルギー 400kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.9g 炭水化物 37.5g 塩分 2.9g	

5/13
(火)

●鶏天の甘酢あんかけ	【卵、乳、小麦、大豆】
○さつま芋としんじょの煮物	【乳、小麦、大豆】
○豚肉とチンゲン菜の玉子炒め	【卵、小麦、大豆】
冷 ○キャベツのしらす昆布和え	【小麦、大豆】
冷 ○きゅうりのピクルス	【】
エネルギー 420kcal たんぱく質 22.0g 脂質 21.9g 炭水化物 33.9g 塩分 3.2g	

5/14
(水)

●サバと大根の味噌煮	【乳、大豆】
○豚肉となすのスタミナ炒め	【大豆】
○厚焼玉子	【卵、乳、小麦、大豆、えび】
冷 ○切干大根のパリパリ和風サラダ	【小麦、大豆】
○セロリの金平	【大豆】
エネルギー 434kcal たんぱく質 18.6g 脂質 26.5g 炭水化物 29.8g 塩分 3.3g	

5/15
(木)

●豚肉とキャベツのオイスター炒め	【小麦、大豆】
○麻婆大根	【小麦、大豆】
○野菜コロッケ	【乳、小麦、大豆】
冷 ○青菜のピーナッツ和え	【小麦、大豆、落花生】
冷 ○漬物	【小麦】
エネルギー 397kcal たんぱく質 20.5g 脂質 23.9g 炭水化物 23.3g 塩分 2.1g	

5/16
(金)

●白身魚(ホキ)の中華野菜あんかけ	【卵、小麦、大豆】
○竹輪の煮物	【卵、乳、小麦、大豆】
○青菜のにんにく炒め	【小麦、大豆】
○なすのピリ辛だれ	【小麦、大豆】
冷 ○オクラのさっぱり和え	【小麦、大豆】
エネルギー 378kcal たんぱく質 16.6g 脂質 20.5g 炭水化物 31.2g 塩分 3.0g	

※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

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)