東都生協の 夕食宅配

5月 2回 献立表

※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。

栄養士おすすめ 5/12（月）	●牛肉ときのこのガリバタ炒め	【乳、小麦、大豆】
	○キャベツとベーコンのソテー	【卵、乳、小麦、大豆】
	○炊き合わせ（がんも・大根・ワカメ）	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○小松菜とかにカマのねぎごま和え	【卵、小麦、大豆、かに】
	○野菜のトマト煮	【乳、小麦、大豆】
	○ケチャップライス（産直金芽米使用）	【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 475kcal　たんぱく質 20.2g　脂質 10.0g　炭水化物 77.8ｇ　塩分 3.5g	
5/13（火）	●海老カツ	【小麦、大豆、えび】
	○鶏団子の和風スープ煮	【乳、小麦、大豆】
	○ベーコンとれんこんのカレーソテー	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○大根の甘酢漬け	【
	○欧風マッシュポテト	【乳】
	○白飯（産直金芽米使用）	【】
	エネルギー 529kcal　たんぱく質 13.9g　脂質 14.4g　炭水化物 85.7ｇ　塩分 2.4g	
5/14（水）	●チキンのトマトバジルソース	【小麦、大豆】
	○野菜のガーリックオイル煮	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○キャベツときゅうりのさっぱり和え	【小麦、大豆】
	○五目豆	【乳、小麦、大豆】
	○青菜のさっと煮	【】
	○白飯（産直金芽米使用）	【】
	エネルギー 504kcal　たんぱく質 19.1g　脂質 15.1g　炭水化物 73.6ｇ　塩分 1.6g	
5/15（木）	●白身魚（ホキ）の油淋鶏ソース	【小麦、大豆】
	○ジャーマンポテト	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○三色ナムル	【小麦、大豆】
	冷 ○パンプキンサラダ	【卵、小麦、大豆】
	冷 ○セロリの浅漬け	【小麦、大豆】
	○白飯（産直金芽米使用）	【】
	エネルギー 522kcal　たんぱく質 15.3g　脂質 14.7g　炭水化物 81.4ｇ　塩分 1.9g	
5/16（金）	●豚肉の生姜炒め	【乳、小麦、大豆】
	○ひじきとれんこんの甘辛炒り煮	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○ポテトサラダ	【卵、小麦、大豆】
	○青菜と干しえびの煮浸し	【乳、小麦、大豆、えび】
	○たらと明太のおつまみ天	【卵、小麦、大豆】
	○白飯（産直金芽米使用）	【】
	エネルギー 531kcal　たんぱく質 18.0g　脂質 16.0g　炭水化物 78.0ｇ　塩分 1.7g	

※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）