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。

国産応援ご膳（おかずのみ）

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。

5/12（月）	●豚肉のすき煮（国産豚ロース肉使用）【乳、小麦、大豆】 ○キーマカレーコロッケ【乳、小麦、大豆】 冷 ○インゲンのごま和え【乳、小麦、大豆】 ○ひじき煮【乳、小麦、大豆】 ○ナポリタン【乳、小麦、大豆】	エネルギー 457kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 19.3g	炭水化物 48.0ｇ　塩分 3.0g
栄養士おすすめ 5/13（火）	●天ぷら盛り合わせ【小麦、大豆、えび】 ○肉じゃが（産直豚小間肉使用）【乳、小麦、大豆】 ○小松菜としめじのソテー【小麦、大豆】 冷 ○オクラと大根の浅漬け【小麦、大豆】 ○鶏の油淋鶏ソースかけ（国産鶏もも肉使用）【小麦、大豆】	エネルギー409kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 21.2g	炭水化物 36.0ｇ　塩分 3.4g
5/14（水）	●デミソースハンバーグ【卵、乳、小麦、大豆】 ○大根と豚肉の甘辛生姜炒め（産直豚小間肉使用）【乳、小麦、大豆】 冷 ○キャベツとコーンのサラダ【卵、小麦、大豆】 ○こんにゃくと油揚げの炒り煮【乳、小麦、大豆】 ○オムレツのトマトソース【卵、乳、小麦、大豆】	エネルギー 419kcal	たんぱく質22.0g	脂質 19.7g	炭水化物 38.7ｇ　塩分3.1g
5/15（木）	●ホッケの照り焼き【乳、小麦、大豆】 ○かぼちゃと厚揚げのそぼろあん（国産鶏ももひき肉使用）【乳、小麦、大豆】 ○ほうれん草と人参の煮浸し【乳、小麦、大豆】 ○きゅうりと蒸し鶏のサラダ【小麦、大豆】 冷 ○豚肉のプルコギ風（産直豚小間肉使用）【小麦、大豆】	エネルギー422kcal	たんぱく質 27.8g	脂質 16.9g	炭水化物 39.7ｇ　塩分 3.0g
5/16（金）	●青椒肉絲風（国産豚ロース肉使用）【小麦、大豆】 ○本格麻婆豆腐（国産鶏ももひき肉使用）【小麦、大豆】 ○大根の梅和え【小麦、大豆】 冷 ○小松菜とじゃこのごま油炒め【小麦、大豆】 ○揚げ餃子【小麦、大豆】	エネルギー400kcal	たんぱく質23.5g	脂質24.4g	炭水化物 23.4ｇ　塩分 2.1g

※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）