東都生協の夕食宅配　10月　2回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、 10/1 （水）までにお願い致します。

KARADA元気（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。

栄養士おすすめ 10/6（月）		●いわしフライのタルタル添え	【卵、乳、小麦、大豆】			
		○筑前煮	【乳、小麦、大豆】			
	冷	○いんげんの胡麻和え	【乳、小麦、大豆】			
		○つきこんと山菜のきんぴら	【小麦、大豆】			
	エネルギー 414kcal	たんぱく質 17.9ｇ	脂質 19.5g	炭水化物 40.9ｇ	塩分 2.8g	
10/7（火）		●香味ダレの油淋鶏	【小麦、大豆】			
		○もちっと水餃子のかにかまあん	【卵、小麦、大豆、かに】			
		○さつま芋のレモン煮	【】			
	冷	○湯葉と昆布の彩り和え	【小麦、大豆】			
	エネルギー 458kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 19.2g	炭水化物 51.2ｇ	塩分 2.2g	
10/8（水）		●シイラのチリソース	【小麦、大豆】			
		○かぼちゃコロッケ	【乳、小麦、大豆】			
	冷	○大根と人参のゆず風味和え	【小麦、大豆】			
		○ひじき煮	【小麦、大豆】			
	エネルギー 343kcal	たんぱく質 26.0ｇ	脂質 10.8g	炭水化物 36.2ｇ	塩分 2.8g	
10/9（木）		●本格バターチキンカレー	【乳、小麦、大豆】			
		○ブロッコリーのツナたま炒め	【卵、乳、小麦、大豆】			
	冷	○キャベツとにんじんのサラダ	【卵、小麦、大豆】			
	冷	○セロリのピクルス	【】			
	エネルギー 408kcal	たんぱく質 23.2ｇ	脂質 25.4g	炭水化物 23.4ｇ	塩分 3.4g	
10/10（金）		●豚肉の青椒肉絲風	【小麦、大豆】			
		○鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め	【小麦、大豆】			
		○かに風味焼売	【卵、小麦、大豆、えび、かに】			
	冷	○きゅうりとわかめの中華サラダ	【小麦、大豆】			
	エネルギー 332kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 18.2g	炭水化物 18.7ｇ	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・くるみ・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）