

東都生協の

夕食宅配

10月 5回 献立表

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、10/22 (水)までをお願い致します。

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

10/27 (月)

●牛肉のプルコギ風

○とんかつ

冷

○チンゲン菜とぜんまいのナムル

○肉団子の黒酢あん

小麦、大豆

卵、乳、小麦、大豆

小麦、大豆

卵、乳、小麦、大豆

エネルギー 451kcal

たんぱく質 17.7g

脂質 28.8g

炭水化物 29.0 g

塩分 1.6g

10/28 (火)

●きのこ香るオムレツチャンピニオンソース

○鶏肉のカレーパン粉焼き

○ほうれん草とベーコンのソテー

冷

○あらびきポテトサラダ

卵、乳、小麦、大豆

乳、小麦、大豆

卵、乳、小麦、大豆

卵、乳、小麦、大豆

エネルギー 336kcal

たんぱく質 19.8g

脂質 19.8g

炭水化物 21.6 g

塩分 2.9g

10/29 (水)

●白身魚 (スケソウダラ) の甘酢あんかけ

○イカと鶏肉の中華炒め

冷

○ごぼうサラダ

○厚焼玉子

小麦、大豆

小麦、大豆

小麦、大豆

卵、小麦、大豆

エネルギー 391kcal

たんぱく質 25.2g

脂質 14.9g

炭水化物 38.8 g

塩分 3.0g

10/30 (木)

●チキンのチーズタッカルビ風

○ひき肉と小松菜の春雨炒め

冷

○もやしとワカメの青じそサラダ

○ひじき煮

乳、小麦、大豆

小麦、大豆

小麦、大豆

小麦、大豆

エネルギー 422kcal

たんぱく質 21.9g

脂質 19.9g

炭水化物 40.5 g

塩分 3.5g

10/31 (金)

●鶏肉の唐揚げ

○イカとなすのチリソース

冷

○黒酢入り春雨サラダ

冷

○杏仁豆腐みかん入り

卵、乳、小麦、大豆

小麦、大豆

大豆

卵、乳

エネルギー 392kcal

たんぱく質 23.6g

脂質 19.4g

炭水化物 30.9 g

塩分 2.3g

※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・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

フリーダイヤル圏外 042-480-7222 (通話料有料)