


※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/8 (水)**までにお問い合わせ致します。

お弁当（ごはん付き）コース

...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。

<p>4/13 (月)</p>	<p>●助宗タラの和風ゆずおろし ○かつお風味の和風ポテトサラダ ○煮物（豆乳成分がんも・人参・ワカメ） ○ニラの玉子炒め ○佃煮 ○ご飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 503kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.3g 炭水化物 78.7g 塩分 2.3g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 】</p>
<p>4/14 (火)</p>	<p>●鶏肉のトマト煮込み ○小松菜と高野豆腐の煮浸し ○さつま揚げとかぼちゃの煮物 ○キャベツの塩昆布和え ○人参とコーンのサラダ ○ご飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 506kcal たんぱく質 20.6g 脂質 12.2g 炭水化物 79.2g 塩分 2.7g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 】 【 】</p>
<p> 4/15 (水)</p>	<p>●天ぷら盛り合わせ ○ひじきとれんこんの甘辛炒り煮 ○豚肉と筍の炒め物 ○コールスローサラダ ○青菜のなめ茸和え ○赤飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 506kcal たんぱく質 19.9g 脂質 10.4g 炭水化物 84.3g 塩分 2.2g</p>	<p>【小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 】</p>
<p>4/16 (木)</p>	<p>●豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め ○ポテトのバター炒め ○青菜と干しえびの煮浸し ○オクラとワカメのさっぱり和え ○煮豆 ○ご飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 482kcal たんぱく質 17.0g 脂質 9.4g 炭水化物 82.4g 塩分 2.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆、落花生】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【 】 【 】</p>
<p>4/17 (金)</p>	<p>●さばの塩麹焼き ○煮物（五目しんじょ・さつま芋・ササゲ） ○小松菜と白菜のごま和え ○チキンナゲット ○セロリの金平 ○ご飯（産直金芽米使用）</p> <p>エネルギー 540kcal たんぱく質 17.3g 脂質 18.5g 炭水化物 78.0g 塩分 2.6g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【 】</p>

※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)