東都生協の夕食宅配

4月　3回 献立表

※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。

4/13（月）	●アジの山椒照り焼き	【乳、小麦、大豆】
	○肉じゃが（産直豚小間肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	○ペンネビスクソース	【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】
冷	○セロリとパプリカのマリネ	【小麦、大豆】
	○チキンのクリーム煮（国産鶏もも肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 412kcal　たんぱく質 26.9g　脂質16.5g　炭水化物 36.7ｇ　塩分 3.5g	
4/14（火）	●鶏のハニーマスタード焼き（国産鶏もも肉使用）	【卵、乳、小麦、大豆】
	○オムレツ	【卵、大豆】
冷	○大根の和風サラダ	【小麦、大豆】
	○なすの揚げ浸し	【乳、小麦、大豆】
	○まぐろかつ	【小麦、大豆】
	エネルギー 417kcal　たんぱく質 25.2g　脂質 23.8g　炭水化物 26.6ｇ　塩分 2.3g	
栄養士おすすめ 4/15（水）	●ブリの照り焼きと帆立の香味焼き	【乳、小麦、大豆】
	○鶏れんこんの甘酢炒め（国産鶏もも小間肉使用）	【小麦、大豆】
	○かぼちゃとブロッコリーのチーズソース	【卵、乳】
冷	○もやしのザーサイ和え	【小麦、大豆】
	○じゃが芋とひじきの煮物	【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 426kcal　たんぱく質 23.5g　脂質120.7g　炭水化物 36.0ｇ　塩分 3.3g	
4/16（木）	●ポークカレー（産直豚小間肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	○炊き合わせ	【乳、小麦、大豆】
	○青菜としめじのさっと煮	【乳、小麦、大豆】
冷	○スパゲティサラダ	【卵、小麦、大豆】
	○鶏肉と彩り野菜の香味だれ（国産鶏もも肉使用）	【小麦、大豆】
	エネルギー 463kcal　たんぱく質 21.5g　脂質 27.3g　炭水化物 34.2ｇ　塩分 3.4g	
4/17（金）	●赤魚のみそ焼き	【乳、小麦、大豆】
	○豚肉とねぎの玉子炒め（産直豚小間肉使用）	【卵、大豆】
	○さつま芋のレーズン煮	【大豆】
冷	○チンゲン菜の七味醤油和え	【乳、小麦、大豆】
	○揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	【小麦、大豆】
	エネルギー 383kcal　たんぱく質 24.4g　脂質 18.7g　炭水化物 29.6ｇ　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・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）