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。

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。

4/13（月）	●チキンのガリバタ焼き	【乳、小麦、大豆 】
	○ブロッコリーと大根の肉あんかけ	【小麦、大豆 】
	○れんこんの柚子こしょうきんぴら	【小麦、大豆 】
	冷 ○きゅうりとわかめのさっぱり和え	【卵、小麦、大豆、かに 】
	エネルギー 393kcal　たんぱく質 22.8ｇ　脂質 18.6g　炭水化物 33.8ｇ　塩分 3.3g	
4/14（火）	栄養士おすすめ ●フィッシュ＆チップス	【小麦、大豆 】
	○コロネーションチキン（カレーマヨ風味）	【卵、小麦、大豆 】
	冷 ○チンゲン菜とかにかまのサラダ	【卵、小麦、大豆、かに 】
	冷 ○カットパイナップル	【 】
	エネルギー 375kcal　たんぱく質 24.6ｇ　脂質 18.0g　炭水化物 30.0ｇ　塩分 2.0g	
4/15（水）	●牛バラ肉のおろし焼き肉	【乳、小麦、大豆 】
	○煮物（かぼちゃ・絹ごし揚げ・ワカメ）	【卵、乳、小麦、大豆 】
	○鶏肉と小松菜の玉子炒め	【卵、小麦、大豆 】
	○きんぴらごぼう	【小麦、大豆 】
	エネルギー 440kcal　たんぱく質 18.0g　脂質 28.0g　炭水化物 26.5ｇ　塩分 2.9g	
4/16（木）	●ブリの照り焼き	【乳、小麦、大豆 】
	○柚子香る肉味噌ふろふき大根	【乳、小麦、大豆 】
	○かに風味焼売とブロッコリー	【卵、小麦、大豆、えび、かに 】
	○ひじき煮	【小麦、大豆 】
	エネルギー 319kcal　たんぱく質 23.7ｇ　脂質 11.8g　炭水化物 29.0ｇ　塩分 2.8g	
4/17（金）	●スパイシーケイジャンチキン	【乳、小麦、大豆 】
	○オムレツとほうれん草ソテー	【卵、乳、小麦、大豆 】
	冷 ○いんげんのピーナッツ和え	【小麦、大豆、落花生 】
	冷 ○ごぼうサラダ	【小麦、大豆 】
	エネルギー 413kcal　たんぱく質 25.0g　脂質 24.3g　炭水化物 24.4ｇ　塩分 2.5g	

※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）
フリーダイヤル圏外　042−480−7222（通話料有料）
月曜日～金曜日の9時～18時30分