東都生協の夕食宅配

4月 4回 献立表

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/15（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。

4/20（月）	●チーズハンバーグブラウンソース	【卵、乳、小麦、大豆】
	○炊き合わせ	【卵、乳、小麦、大豆、えび】
	○ピーマンと竹輪のおかか金平	【小麦、大豆】
冷	○人参とセロリのサラダ	【小麦、大豆】
	○豚肉と菜の花の玉子炒め（国産豚ロース肉使用）	【卵、小麦、大豆】
	エネルギー 458kcal　たんぱく質 21.8g　脂質22.2g　炭水化物 43.0ｇ　塩分 3.3g	
4/21（火）	●ホッケの生姜焼き	【乳、小麦、大豆】
	○温野菜サラダ	【卵、小麦、大豆】
	○肉野菜炒め（国産鶏もも小間肉使用）	【大豆】
冷	○お豆のフレンチサラダ	【卵、小麦、大豆】
	○豚肉のすき煮（産直豚小間肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 394kcal　たんぱく質 24.9g　脂質 22.2g　炭水化物 24.5ｇ　塩分 1.9g	
4/22（水）	●豚肉のチャプチェ風（国産豚ロース肉使用）	【小麦、大豆】
	○オムレツのかにあんかけ	【卵、乳、小麦、大豆、かに】
冷	○大根とじゃこの梅和え	【小麦、大豆】
	○彩り大豆煮	【乳、小麦、大豆】
	○かぼちゃと厚揚げのそぼろあん（国産鶏ももひき肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 398kcal　たんぱく質 21.1g　脂質17.6g　炭水化物 37.4ｇ　塩分 2.7g	
4/23（木）	●天ぷら盛り合わせ	【小麦、大豆、えび】
	○チキンのガリバタ焼き（国産鶏もも肉使用）	【乳、小麦、大豆】
冷	○小松菜と人参の和風ツナサラダ	【小麦、大豆】
	○ピリ辛エリンギこんにゃく	【小麦、大豆】
	○豆腐ハンバーグ和風おろしソース	【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 411kcal　たんぱく質 21.7g　脂質 24.6g　炭水化物 26.8ｇ　塩分 3.3g	
栄養士おすすめ 4/24（金）	●たけのこ入り麻婆豆腐（国産豚ひき肉使用）	【小麦、大豆】
	○野菜たっぷり白湯スープ餃子	【卵、乳、小麦、大豆】
冷	○オクラと大根の浅漬け	【小麦、大豆】
	○かぼちゃと椎茸の煮物	【乳、小麦、大豆】
	○鶏の唐揚げ（国産鶏もも肉使用）	【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー403kcal　たんぱく質18.9g　脂質 23.0g　炭水化物 32.9ｇ　塩分 2.7g	

※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　ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ圏外　042−480−7222（通話料有料）