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。

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。

4/20（月）	●三元豚の回鍋肉	【小麦、大豆 】			
	○肉焼売とかに風味焼売の盛り合わせ	【卵、小麦、大豆、えび、かに 】			
	○チンゲン菜と玉子の中華炒め	【卵、大豆 】			
	冷 ○春雨中華サラダ	【小麦、大豆 】			
	エネルギー 392kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 22.4g	炭水化物 27.0ｇ	塩分 2.6g
4/21（火）	●揚げ鶏の黒酢ソース	【小麦、大豆 】			
	○野菜とあさりの旨煮	【小麦、大豆 】			
	○ブロッコリーと卵の中華炒め	【卵、大豆 】			
	冷 ○ミニりんごゼリー	【 】			
	エネルギー 375kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 18.0g	炭水化物 33.9ｇ	塩分 2.2g
4/22（水）	●ホッケの塩麹漬焼き	【乳、小麦、大豆 】			
	○肉じゃが	【乳、小麦、大豆 】			
	冷 ○もやしの中華サラダ	【小麦、大豆 】			
	○千両なすの甘辛揚げ煮	【小麦、大豆 】			
	エネルギー 337kcal	たんぱく質 17.7ｇ	脂質 14.5g	炭水化物 32.4ｇ	塩分 3.1g
4/23（木）	●豚ヒレカツのごま味噌ソース	【卵、乳、小麦、大豆 】			
	○鶏とチンゲン菜の塩炒め	【大豆 】			
	○厚焼玉子と刻み昆布煮	【卵、乳、小麦、大豆 】			
	冷 ○白花豆	【 】			
	エネルギー 366kcal	たんぱく質 20.1g	脂質 14.8g	炭水化物 37.6ｇ	塩分 3.0g
栄養士おすすめ 4/24（金）	●本格バターチキンカレー	【乳、小麦、大豆 】			
	○ブロッコリーのツナたま炒め	【卵、乳、小麦、大豆 】			
	冷 ○キャベツとにんじんのサラダ	【卵、小麦、大豆 】			
	冷 ○セロリのピクルス	【 】			
	エネルギー 412kcal	たんぱく質 23.2ｇ	脂質 25.5g	炭水化物 24.2ｇ	塩分 3.5g

※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