


※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/22 (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>4/27 (月)</p>	<p>●ホッケの山椒照り焼き ○炊き合わせ (がんも・椎茸・人参) ○白菜と豚肉のキムチ炒め  ○小松菜と小エビの和風マヨサラダ  ○漬物 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 460kcal たんぱく質 16.2g 脂質 11.2g 炭水化物 72.9g 塩分 2.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆、えび】 【卵、小麦、大豆、えび】 【小麦】 【】</p>
<p>4/28 (火)</p>	<p>●豚角煮 ○ワカメとかにかまの甘酢和え  ○小松菜と白滝の煮浸し ○さつま芋の蜜煮 ○お豆のピリ辛煮 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 517kcal たんぱく質 17.7g 脂質 12.4g 炭水化物 83.5g 塩分 2.1g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、大豆、かに】 【乳、小麦、大豆】 【】 【乳、小麦、大豆】 【】</p>
<p>4/29 (水)</p>	<p>昭和の日</p>	
<p> 4/30 (木)</p>	<p>●赤魚 (メヌケ) の味噌焼き ○チンゲン菜と豚肉の炒め物 ○煮物 (つみれいわし・さつま芋・ささげ)  ○春雨のごまマヨサラダ  ○漬物 ○たけのこと山菜のごはん (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 492kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.0g 炭水化物 76.1g 塩分 3.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦】 【小麦、大豆】</p>
<p>5/1 (金)</p>	<p>●鶏のはちみつ照焼き ○チリビーンズ ○煮物 (五目しんじょ・かぼちゃ)  ○白菜とニラのザーサイ和え  ○きゅうりの浅漬け ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 528kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.9g 炭水化物 80.8g 塩分 2.5g</p>	<p>【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、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)