東都生協の夕食宅配　4月　5回 献立表

※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。

4/27（月）	●助宗鱈の香草焼きﾁｰｽﾞｿｰｽ	【卵、乳、小麦、大豆 】
	○鶏肉とキャベツのガリバタ炒め	【乳、小麦、大豆 】
	○ベーコンとお豆のトマト煮	【卵、乳、小麦、大豆 】
	冷 ○かぼちゃサラダ	【卵、乳、小麦、大豆 】
	エネルギー 347kcal　たんぱく質 23.0g　脂質 16.9g　炭水化物 25.8ｇ　塩分 2.8ｇ	
4/28（火）	●香味ダレの油淋鶏	【小麦、大豆 】
	○もちっと水餃子のかにかまあん	【卵、小麦、大豆、かに 】
	○さつま芋のレモン煮	【 】
	冷 ○湯葉と昆布の彩り和え	【小麦、大豆 】
	エネルギー 461kcal　たんぱく質 20.8g　脂質 19.3g　炭水化物 51.8ｇ　塩分 2.3g	
4/29（水）	昭和の日	
栄養士おすすめ 4/30（木）	●鰆のバターポン酢	【乳、小麦、大豆 】
	○チーズ入りチキンカツ	【卵、乳、小麦、大豆 】
	○チンゲン菜と白滝の煮浸し	【乳、小麦、大豆 】
	冷 ○あらびきポテトサラダ	【卵、乳、小麦、大豆 】
	エネルギー 363kcal　たんぱく質 21.7g　脂質 20.7g　炭水化物 24.4ｇ　塩分 2.1ｇ	
5/1（金）	●豚肉と玉ねぎのオイスター炒め	【小麦、大豆 】
	○スパイシーエビマヨ	【卵、小麦、大豆、えび 】
	○蒸し鶏と小松菜の炒め物	【小麦、大豆 】
	冷 ○黒酢入り春雨サラダ	【大豆 】
	エネルギー 428kcal　たんぱく質 21.3g　脂質 24.7g　炭水化物 28.2ｇ　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）
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