東都生協の夕食宅配

5月　1回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、**4/29（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。

5/4（月）	みどりの日
5/5（火）	こどもの日
5/6（水）	振替休日
5/7（木）	●白身魚（ホキ）の香草焼きチーズソース　【卵、乳、大豆　】 〇ポトフ　【乳、小麦、大豆　】 〇本格麻婆春雨（国産豚ひき肉使用）　【小麦、大豆　】 冷 〇蒸し鶏ときゅうりの香味だれ　【小麦、大豆　】 〇ハッシュドポーク（産直豚小間肉使用）　【乳、小麦、大豆　】 エネルギー414kcal　たんぱく質 28.2g　脂質19.5g　炭水化物 31.2ｇ　塩分 3.1g
栄養士おすすめ 5/8（金）	●豚肉と豆腐の味噌チゲ風（国産豚ロース肉使用）　【乳、小麦、大豆　】 〇野菜のキッシュ　【卵、乳、小麦、大豆 】 〇ピーマンのごま油炒め　【小麦、大豆　】 冷 〇ワカメのポン酢和え　【小麦、大豆　】 〇鶏の梅じそ焼き（国産鶏もも肉使用）　【卵、乳、小麦、大豆 】 エネルギー 438kcal　たんぱく質 25.6g　脂質 26.6g　炭水化物 24.3ｇ　塩分 3.4g

※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）