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。

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。

5/4（月）	みどりの日					
5/5（火）	こどもの日					
5/6（水）	振替休日					
栄養士おすすめ 5/7（木）	●鶏肉のタイ風スパイシーガパオ	【卵、乳、小麦、大豆 】				
	○春雨とイカの炒め物	【小麦、大豆 】				
冷	○キャベツのサウザンサラダ	【卵、小麦、大豆 】				
冷	○ふんわりプチケーキ（はちみつ味）	【卵、乳、小麦、大豆 】				
	エネルギー 381kcal	たんぱく質 27.8g	脂質 17.5g	炭水化物 25.9ｇ	塩分 2.4g	
5/8（金）	●豆腐ハンバーグおろしソース	【卵、乳、小麦、大豆 】				
	○豚肉と竹の子の生姜炒め	【小麦、大豆 】				
	○小松菜と干しえびの煮浸し	【乳、小麦、大豆、えび 】				
冷	○明太子ポテトサラダ	【卵、乳、小麦、大豆 】				
	エネルギー 370kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 18.3g	炭水化物 29.8ｇ	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）
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