東都生協の夕食宅配　5月 2回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、 5/6 （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。

5/11（月）		●鶏肉の唐揚げ	【卵、乳、小麦、大豆】	エネルギー 363kcal	たんぱく質 19.1ｇ	脂質 20.9g	炭水化物 26.1ｇ	塩分 1.8g
		○温野菜のチーズソース	【卵、乳】					
	冷	○春雨中華サラダ	【小麦、大豆】					
	冷	○杏仁豆腐みかん入り	【卵、乳】					
5/12（火）		●チーズ豚キムチ	【乳、小麦、大豆、えび】	エネルギー 320kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 13.8g	炭水化物 27.5ｇ	塩分 2.7g
		○もちっと水餃子	【小麦、大豆】					
	冷	○ブロッコリーとコーンのごま和え	【乳、小麦、大豆】					
		○やわらか昆布煮	【小麦、大豆】					
5/13（水）	栄養士おすすめ	●白身魚のガーリックきのこソース	【小麦、大豆】	エネルギー 296kcal	たんぱく質 23.4g	脂質 7.6g	炭水化物 34.2ｇ	塩分 2.6g
		○磯辺仕立てのささみフライ	【小麦、大豆】					
		○煮物（かぼちゃ・人参・ササゲ）	【乳、小麦、大豆】					
	冷	○大根の柑橘サラダ	【小麦、大豆】					
5/14（木）		●豚肉のプルコギ風	【小麦、大豆】	エネルギー 339kcal	たんぱく質 18.8g	脂質 14.2g	炭水化物 33.1ｇ	塩分 2.1g
		○海鮮チヂミ	【卵、小麦、大豆】					
	冷	○チンゲン菜とぜんまいのナムル	【小麦、大豆】					
		○肉団子の黒酢あん	【卵、乳、小麦、大豆】					
5/15（金）		●鶏肉のねぎ塩焼き	【乳、小麦、大豆】	エネルギー 382kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 25.4g	炭水化物 15.7ｇ	塩分 2.5g
		○白菜と豚肉のオイスター炒め	【小麦、大豆】					
	冷	○水菜とツナの胡麻和え	【乳、小麦、大豆】					
		○竹の子土佐煮	【小麦、大豆】					

※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