東都生協の夕食宅配

5月 3回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、**5/13（水）**までにお願い致します。

おかず（おかずのみ）コース

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。

5/18（月）	●白身魚（ホキ）の中華野菜あんかけ【卵、小麦、大豆】 ○竹輪の煮物【卵、乳、小麦、大豆】 ○青菜のにんにく炒め【小麦、大豆】 ○なすのピリ辛だれ【小麦、大豆】 冷 ○オクラのさっぱり和え【小麦、大豆】	エネルギー 378kcal	たんぱく質 16.6g	脂質 20.5g	炭水化物 31.2ｇ	塩分 3.0g
5/19（火）	●鶏の唐揚げ南蛮風【卵、乳、小麦、大豆】 ○じゃが芋とソーセージのバター醤油炒め【乳、小麦、大豆】 ○なすの肉みそがけ【小麦、大豆】 冷 ○紅白なます【】 ○人参のごま味噌炒め【乳、大豆】	エネルギー 436kcal	たんぱく質 17.3g	脂質 25.1g	炭水化物 35.7ｇ	塩分 3.0g
栄養士おすすめ 5/20（水）	●いか天のチリソース＆焼売【卵、小麦、大豆、えび、かに】 ○きざみ青じそとしめじのパスタ【卵、乳、小麦、大豆】 ○揚げ餃子【小麦、大豆】 ○里芋の煮ころがし【乳、小麦、大豆】 ○こんにゃくの甘辛煮【乳、小麦、大豆】	エネルギー 388kcal	たんぱく質 15.2g	脂質 18.4g	炭水化物 42.1ｇ	塩分 2.6g
5/21（木）	●豚にら玉の旨辛キムチ炒め【卵、小麦、大豆、えび】 ○絹ごし揚げの煮物【乳、大豆】 冷 ○マカロニサラダ【卵、小麦、大豆】 ○じゃが芋のごま味噌バター和え【乳、大豆】 冷 ○オクラとわかめの酢の物【小麦、大豆】	エネルギー 410kcal	たんぱく質 24.0g	脂質 21.0g	炭水化物 29.3ｇ	塩分 2.4g
5/22（金）	●さわらの生姜焼き【乳、小麦、大豆】 ○ポークオニオン【小麦、大豆】 ○かにクリーミーコロッケ【乳、小麦、大豆、えび、かに】 冷 ○白菜のごま昆布和え【小麦、大豆】 ○かぼちゃのいとこ煮【乳】	エネルギー 400kcal	たんぱく質 19.8g	脂質 19.0g	炭水化物 36.5ｇ	塩分 2.2g

※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）