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。

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。

5/18（月）	●青椒肉絲風（国産豚ロース肉使用）	【小麦、大豆 】	
	○本格麻婆豆腐（国産鶏ももひき肉使用）	【小麦、大豆 】	
	○大根の梅和え	【小麦、大豆 】	
冷	○小松菜とじゃこのごま油炒め	【小麦、大豆 】	
	○揚げ餃子	【小麦、大豆 】	
	エネルギー400kcal	たんぱく質23.5g	脂質24.4g　炭水化物 23.3ｇ　塩分 2.1g
5/19（火）	●白身魚（助宗タラ）のチリソース	【小麦、大豆 】	
	○れんこんとさつま揚げの甘辛炒め	【乳、小麦、大豆 】	
	○肉団子のコンソメ煮	【卵、乳、小麦、大豆 】	
冷	○オクラと貝柱の青じそ和え	【卵、小麦、大豆 】	
	○鶏肉のレモンペッパー焼き（国産鶏もも肉使用）	【小麦、大豆 】	
	エネルギー 411kcal	たんぱく質26.9g	脂質 15.8g　炭水化物39.1ｇ　塩分 2.8g
5/20（水）	●鶏肉の生姜焼き（国産鶏もも肉使用）	【小麦、大豆 】	
	○じゃが芋とひじきの煮物	【乳、小麦、大豆 】	
	○ペンネのラザニア風	【乳、小麦、大豆 】	
冷	○きゅうりと大根の浅漬け	【小麦、大豆 】	
	○キャベツとベーコンのガーリック炒め	【卵、乳、小麦、大豆 】	
	エネルギー388kcal	たんぱく質22.7g	脂質 19.4g　炭水化物33.0ｇ　塩分 2.7g
栄養士おすすめ 5/21（木）	●サバの竜田揚げ	【小麦、大豆 】	
	○チンゲン菜の中華風玉子炒め（産直豚小間肉使用）	【卵、大豆 】	
	○さつま芋のゆず煮	【 】	
冷	○キャロットサラダ	【卵、小麦、大豆 】	
	○ペンネビスクソース	【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに 】	
	エネルギー458kcal	たんぱく質18.8g	脂質28.9g　炭水化物32.1ｇ　塩分2.0g
5/22（金）	●豚肉と根菜のスタミナ炒め（国産豚ロース肉使用）	【小麦、大豆 】	
	○いわしの梅煮	【乳、小麦、大豆 】	
	○ブロッコリーと海老の塩炒め	【小麦、大豆、えび 】	
冷	○大根と野沢菜のゆず風味和え	【小麦、大豆 】	
	○南瓜とがんもの煮物	【乳、小麦、大豆 】	
	エネルギー388kcal	たんぱく質 21.8g	脂質 20.3g　炭水化物 30.6ｇ　塩分 2.6g

※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　フリーダイヤル圏外　042−480−7222（通話料有料）