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。

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。

5/18（月） 栄養士おすすめ	●豚肉と玉ねぎのガリバタ炒め	【乳、小麦、大豆】
	○スパイシーエビマヨ	【卵、小麦、大豆、えび】
	○蒸し鶏と小松菜の炒め物	【小麦、大豆】
	冷 ○黒酢入り春雨サラダ	【大豆】
	エネルギー 430kcal　たんぱく質 20.8g　脂質 25.2g　炭水化物 28.5ｇ　塩分 2.6g	
5/19（火）	●デミソースハンバーグ	【卵、乳、小麦、大豆】
	○キャベツとソーセージのガーリックソテー	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○人参とツナのマリネ	【小麦、大豆】
	冷 ○カットパイナップル	【】
	エネルギー 424kcal　たんぱく質 17.0g　脂質 22.8g　炭水化物 39.1ｇ　塩分 2.8g	
5/20（水）	●鶏肉の柚子胡椒照り焼き	【小麦、大豆】
	○関東風おでん	【卵、乳、小麦、大豆】
	○小松菜のじゃこ炒め	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○白花豆	【】
	エネルギー 333kcal　たんぱく質 20.9g　脂質 15.6g　炭水化物 28.5ｇ　塩分 3.3g	
5/21（木）	●きのこ香るオムレツ	【卵、乳、小麦、大豆】
	○鶏肉のカレーパン粉焼き	【乳、小麦、大豆】
	○ほうれん草とベーコンのソテー	【卵、乳、小麦、大豆】
	冷 ○あらびきポテトサラダ	【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 336kcal　たんぱく質 19.8g　脂質 19.8g　炭水化物 21.6ｇ　塩分 2.9g	
5/22（金）	●赤魚（メヌケ）の和風ゆずおろし	【乳、小麦、大豆】
	○ごちそうメンチカツ	【乳、小麦、大豆】
	○厚焼玉子と小松菜の煮浸し	【卵、乳、小麦、大豆】
	冷 ○黒豆	【大豆】
	エネルギー 396kcal　たんぱく質 23.2g　脂質 16.9g　炭水化物 36.1ｇ　塩分 2.4g	

※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