東都生協の夕食宅配

5月　4回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、**5/20（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。

5/25（月）		●赤魚の煮付け	【乳、小麦、大豆】			
		○キャベツの和風炒め(産直豚小間肉使用)	【乳、小麦、大豆】			
		○ほうれん草とベーコンのソテー	【卵、乳、大豆】			
	冷	○春雨サラダ	【小麦、大豆】			
		○かぼちゃコロッケ	【乳、小麦、大豆】			
		エネルギー403kcal	たんぱく質24.1g	脂質16.2g	炭水化物 40.3ｇ	塩分2.3g
5/26（火）		●豚肉と竹の子の玉子炒め（国産豚ロース肉使用）	【卵、小麦、大豆】			
		○白菜と厚揚げの和風そぼろ煮（国産鶏ももひき肉使用）	【乳、小麦、大豆】			
		○ふきと五目しんじょの煮物	【乳、小麦、大豆】			
	冷	○きゅうりとくらげの中華和え	【小麦、大豆】			
		○かぼちゃとれんこんの甘辛ごま照り	【小麦、大豆】			
		エネルギー395kcal	たんぱく質22.7g	脂質 20.7g	炭水化物29.1ｇ	塩分 2.6g
栄養士おすすめ 5/27（水）		●いわしフライのタルタル添え	【卵、乳、小麦、大豆】			
		○八宝菜（産直豚小間肉使用）	【小麦、大豆、えび】			
	冷	○白菜と大根葉の辛子和え	【小麦、大豆】			
		○大豆煮	【乳、小麦、大豆】			
	冷	○バンバンジー	【卵、小麦、大豆】			
		エネルギー404kcal	たんぱく質25.7g	脂質 22.5g	炭水化物25.4ｇ	塩分 2.2g
5/28（木）		●チキンカレー（国産鶏もも小間肉使用）	【乳、小麦、大豆】			
		○メンチカツ	【乳、小麦、大豆】			
		○彩り野菜のおろしソース	【乳、小麦、大豆】			
	冷	○マカロニサラダ	【卵、小麦、大豆】			
		○シューマイ	【卵、小麦、大豆、えび、かに】			
		エネルギー446kcal	たんぱく質17.2g	脂質25.0g	炭水化物39.0ｇ	塩分2.2g
5/29（金）		●白身魚（ホキ）のごま西京焼き	【乳、小麦、大豆】			
		○鶏肉とキャベツの和風ペペロンチーノ）（国産鶏もも小間肉使用）	【小麦、大豆】			
		○さつま芋と豚肉の照り煮（産直豚小間肉使用）	【乳、小麦、大豆】			
	冷	○ほうれん草と蒸し鶏の韓国風サラダ	【小麦、大豆】			
		○コーンコロッケ	【乳、小麦、大豆】			
		エネルギー451kcal	たんぱく質 27.4g	脂質 16.7g	炭水化物45.9ｇ	塩分 2.5g

※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）