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。

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。

5/25（月） 栄養士おすすめ	●ココナッツ香る鶏肉の	【乳、小麦、大豆、えび】
	○ブロッコリーと玉子のこくマヨ炒め	【卵、小麦、大豆】
冷	○キャベツと人参のサラダ	【卵、小麦、大豆】
冷	○ミニりんごゼリー	【】
	エネルギー 446kcal　たんぱく質 21.9g　脂質 29.8g　炭水化物 25.1ｇ　塩分 2.8g	
5/26（火）	●ケバブ風チキン	【卵、小麦、大豆】
	○春雨のパッタイ風	【卵、小麦、大豆、落花生、えび】
	○煮物（大根・人参・ササゲ）	【乳、小麦、大豆】
冷	○いろどり白和え	【小麦、大豆】
	エネルギー 401kcal　たんぱく質 22.8g　脂質 23.9g　炭水化物 23.8ｇ　塩分 2.1g	
5/27（水）	●八角香る　豚の台湾風炒め	【乳、小麦、大豆】
	○にら饅頭＆揚げ餃子	【卵、乳、小麦、大豆、えび】
冷	○黒ごま入り根菜サラダ	【卵、乳、小麦、大豆】
	○なすの葱ごまだれ	【小麦、大豆】
	エネルギー 422kcal　たんぱく質 19.6g　脂質 23.7g　炭水化物 31.4ｇ　塩分 2.8g	
5/28（木）	●ホッケのごま照り焼き	【乳、小麦、大豆】
	○ほぐし蒸し鶏のトマト＆ガーリック風味	【大豆】
	○小松菜としめじの塩だれ炒め	【小麦、大豆】
冷	○かぼちゃサラダ	【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 288kcal　たんぱく質 19.7g　脂質 13.2g　炭水化物 23.6ｇ　塩分 2.8g	
5/29（金）	●香味ダレの油淋鶏	【小麦、大豆】
	○もちっと水餃子のかにかまあん	【卵、小麦、大豆、かに】
	○さつま芋のレモン煮	【】
冷	○湯葉と昆布の彩り和え	【小麦、大豆】
	エネルギー 425kcal　たんぱく質 20.6g　脂質 18.8g　炭水化物 44.1ｇ　塩分 2.1g	

※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