東都生協の夕食宅配

6月 1回 献立表

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/27（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。

6/1（月）	●豚肉とじゃが芋のオイスター炒め（国産豚ロース肉使用）	【小麦、大豆】
	○炊き合わせ	【卵、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 ○オニオンサラダ	【小麦、大豆】
	○昆布煮	【乳、小麦、大豆】
	エネルギー417kcal　たんぱく質24.2g　脂質20.6g　炭水化物 35.5ｇ　塩分 3.1g	
6/2（火）	●赤魚のごま煮	【乳、小麦、大豆】
	○大根とお豆腐揚げのかにかまあんかけ	【卵、乳、小麦、大豆、かに】
	冷 ○白菜と小えびのお浸し	【乳、小麦、大豆、えび】
	○大学かぼちゃ	【小麦、大豆】
	○豚肉のオイスター炒め（国産豚ロース肉使用）	【小麦、大豆】
	エネルギー 413kcal　たんぱく質 24.6　脂質18.7g　炭水化物 34.4ｇ　塩分 3.1g	
6/3（水）	栄養士おすすめ ●鶏肉のおろし梅ソース（国産鶏もも肉使用）	【小麦、大豆】
	○ポトフ	【乳、小麦、大豆】
	○小松菜のザーサイ炒め（産直豚小間肉使用）	【小麦、大豆】
	冷 ○人参とツナサラダ	【小麦、大豆】
	○きのこクリームパスタ	【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー401kcal　たんぱく質24.5g　脂質19.2g　炭水化物33.9ｇ　塩分 3.4g	
6/4（木）	●さばのタンドリー焼き	【乳、小麦、大豆】
	○香味だれ水餃子	【小麦、大豆】
	冷 ○セロリのおかか和え	【乳、小麦、大豆】
	○こんにゃくと椎茸の炒り煮	【乳、小麦、大豆】
	○なすの肉味噌炒め（国産鶏ももひき肉使用）	【小麦、大豆】
	エネルギー 455kcal　たんぱく質20.1g　脂質 29.5g　炭水化物28.0ｇ　塩分2.6g	
6/5（金）	●ガリバタポーク（国産豚ロース肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	○イカと鶏肉の中華炒め（国産鶏もも小間肉使用）	【小麦、大豆】
	冷 ○パンプキンサラダ	【卵、小麦、大豆】
	○菜の花とじゃこの玉子炒め	【卵、乳、小麦、大豆】
	○かにクリームコロッケ	【乳、小麦、大豆、えび、かに】
	エネルギー417kcal　たんぱく質22.3g　脂質23.6g　炭水化物31.3ｇ　塩分2.3g	

※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）