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。

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。

6/1（月）	●白身魚フライ＆ちくわのゆかり揚げ	【卵、乳、小麦、大豆 】	エネルギー 386kcal	たんぱく質 17.3g	脂質 17.6g
	○筑前煮	【乳、小麦、大豆 】	炭水化物 39.8ｇ	塩分 3.4g	
	冷 ○玉ねぎとかにかまの中華サラダ	【卵、小麦、大豆、かに 】			
	○ひじき煮	【小麦、大豆 】			
6/2（火）	●タンドリーチキン	【乳、小麦、大豆 】	エネルギー 420kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 25.9g
	○オムレツとほうれん草ソテー	【卵、乳、小麦、大豆 】	炭水化物 23.2ｇ	塩分 2.2g	
	冷 ○いんげんのピーナッツ和え	【小麦、大豆、落花生 】			
	冷 ○レッドキャベツのラペ	【 】			
6/3（水）	●ハンバーグ	【卵、乳、小麦、大豆 】	エネルギー 415kcal	たんぱく質 19.9g	脂質 24.1g
	○鶏とナスの生姜醤油炒め	【小麦、大豆 】	炭水化物 29.7ｇ	塩分 3.1g	
	○小松菜と干しえびの煮浸し	【乳、小麦、大豆、えび 】			
	○きんぴらごぼう	【小麦、大豆 】			
6/4（木）	●本格！ピリ辛麻婆豆腐	【小麦、大豆 】	エネルギー 350kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 20.2g
	○鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め	【小麦、大豆 】	炭水化物 22.7ｇ	塩分 2.2g	
	○ミニ春巻	【小麦、大豆 】			
	冷 ○きゅうりとわかめの中華サラダ	【小麦、大豆 】			
栄養士おすすめ 6/5（金）	●ハニーマスタードチキン	【卵、小麦、大豆 】	エネルギー 436kcal	たんぱく質 23.3g	脂質 24.3g
	○ゴーヤチャンプルー	【卵、乳、小麦、大豆 】	炭水化物 31.4ｇ	塩分 2.3g	
	冷 ○黒酢入り春雨サラダ	【大豆 】			
	○コーンと枝豆の彩りソテー	【大豆 】			

※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