東都生協の夕食宅配　6月 2回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、 6/3 （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。

6/8（月）		●三元豚と玉ねぎの生姜炒め	【小麦、大豆 】			
		○クリーミーコーンコロッケ	【乳、小麦、大豆 】			
		○小松菜と油揚げの和風炒め	【乳、小麦、大豆 】			
	冷	○かぼちゃサラダ	【卵、乳、小麦、大豆 】			
	エネルギー 311kcal	たんぱく質 18.1g	脂質 16.06g	炭水化物 23.1ｇ	塩分 1.4g	
6/9（火）		●赤魚（メヌケ）の甘糀西京焼き	【乳、小麦、大豆 】			
		○梅と青しそ薫るチキンカツ	【卵、乳、小麦、大豆 】			
		○厚焼玉子とチンゲン菜の煮浸し	【卵、乳、小麦、大豆 】			
	冷	○白玉あずき	【大豆 】			
	エネルギー 315kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 10.9g	炭水化物 33.7ｇ	塩分 2.0g	
6/10（水）		●豚ヒレカツのごま味噌ソース	【卵、乳、小麦、大豆 】			
		○絹ごし揚げとかぼちゃの煮物	【卵、乳、小麦、大豆 】			
		○鶏肉と小松菜の玉子炒め	【卵、小麦、大豆 】			
	冷	○黒ごま入り根菜サラダ	【卵、乳、小麦、大豆 】			
	エネルギー 412kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 20.3g	炭水化物 36.0ｇ	塩分 3.5g	
6/11（木）	栄養士おすすめ	●韓国風ヤンニョムチキン	【小麦、大豆 】			
		○白菜と豚肉の旨塩炒め	【小麦、大豆 】			
	冷	○大根とコーンのゆず醤油サラダ	【小麦、大豆 】			
		○やわらか昆布煮	【小麦、大豆 】			
	エネルギー 470kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 25.6g	炭水化物 34.4ｇ	塩分 2.7g	
6/12（金）		●オムレツのトマトソース	【卵、乳、小麦、大豆 】			
		○鶏肉の香草パン粉焼き	【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 329kcal	たんぱく質 19.5g	脂質 16.8g	炭水化物 26.5ｇ	塩分 2.7g	

※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