東都生協の夕食宅配　6月 3回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、 **6/10 （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。

6/15（月）	●さっぱり豚しゃぶ青じそソース	【乳、小麦、大豆 】
	○厚揚げとブロッコリーの肉あんかけ	【小麦、大豆 】
	○きんぴらごぼう	【小麦、大豆 】
冷	○オクラとかにかまの浅漬け	【卵、小麦、大豆、かに 】
	エネルギー 326kcal　たんぱく質 20.7g　脂質 18.0g　炭水化物 19.9ｇ　塩分 2.5g	
6/16（火）	●メキシカン！タコライス風	【卵、乳、小麦、大豆 】
	○じゃが芋とソーセージのガーリック炒め	【大豆 】
冷	○野菜のピクルス	【 】
冷	○ごぼうサラダ	【小麦、大豆 】
	エネルギー 388kcal　たんぱく質 22.9g　脂質 19.1g　炭水化物 29.6ｇ　塩分 2.9g	
6/17（水）	●豆腐ハンバーグ和風おろしソース	【卵、乳、小麦、大豆 】
	○豚肉と竹の子のガリバタ炒め	【乳、小麦、大豆 】
	○小松菜と干しえびの煮浸し	【乳、小麦、大豆、えび 】
冷	○明太子ポテトサラダ	【卵、乳、小麦、大豆 】
	エネルギー 379kcal　たんぱく質 21.7g　脂質 19.1g　炭水化物 30.3ｇ　塩分 3.5g	
6/18（木）	●鶏肉の塩糀唐揚げ	【小麦、大豆 】
	○イカとなすのチリソース	【小麦、大豆 】
冷	○れんこんの梅ナムル	【小麦、大豆 】
冷	○杏仁豆腐みかん入り	【卵、乳 】
	エネルギー 379kcal　たんぱく質 23.1g　脂質 18.0g　炭水化物 31.2ｇ　塩分 2.4g	
6/19（金）	●サバの柚子しょうゆソース	【乳、小麦、大豆 】
	○肉じゃが	【乳、小麦、大豆 】
冷	○ほうれん草と蒸し鶏のごま和え	【乳、小麦、大豆 】
	○千両なすの甘辛揚げ煮	【小麦、大豆 】
	エネルギー 444kcal　たんぱく質 20.9ｇ　脂質 26.0g　炭水化物 32.4ｇ　塩分 3.2g	

栄養士おすすめ

※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