東都生協の夕食宅配

6月　4回 献立表

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/17（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。

6/22（月）		●さっぱり豚しゃぶ（国産豚ロース肉使用）	【乳、小麦、大豆】		
		○キャベツと鶏のねぎ塩炒め（国産鶏もも小間肉使用）	【乳、小麦、大豆】		
		○かぼちゃと椎茸の炊き合わせ	【乳、小麦、大豆】		
	冷	○お豆サラダ	【小麦、大豆】		
		○コロッケ	【乳、小麦、大豆】		
	エネルギー448kcal	たんぱく質22.9g	脂質22.8g	炭水化物 39.5ｇ	塩分 2.5g
6/23（火）		●とり天　抹茶塩（国産鶏もも肉使用）	【小麦、大豆】		
		○白菜とさつま揚げの和風炒め	【乳、小麦、大豆】		
		○煮物	【乳、小麦、大豆】		
	冷	○大根の柚子風味和え	【小麦、大豆】		
		○ブロッコリーと海老ソテー	【小麦、大豆、えび】		
	エネルギー428kcal	たんぱく質 22.0	脂質24.2g	炭水化物 32.1ｇ	塩分 3.1g
6/24（水）		●助宗タラのレモンバターソース	【乳、小麦、大豆】		
		○白揚げの炊き合わせ	【乳、小麦、大豆】		
		○ポテトのマスタード炒め	【卵、小麦、大豆】		
	冷	○大根の梅しらす和え	【小麦、大豆】		
		○豚と野菜のピリ辛炒め（産直豚小間肉使用）	【小麦、大豆】		
	エネルギー387kcal	たんぱく質24.3g	脂質18.2g	炭水化物29.7ｇ	塩分 3.1g
6/25（木）		●チーズイン照り焼きハンバーグ	【卵、乳、小麦、大豆】		
		○千草焼きの貝柱風味あん	【卵、乳、小麦、大豆】		
	冷	○白菜とオクラのおかか和え	【乳、小麦、大豆】		
		○チリコンカン（国産豚ひき肉使用）	【乳、小麦、大豆】		
		○鶏とふきの山椒きんぴら（国産鶏もも小間肉使用）	【乳、小麦、大豆】		
	エネルギー413kcal	たんぱく質22.5g	脂質 21.6g	炭水化物31.5ｇ	塩分3.0g
栄養士おすすめ 6/26（金）		●さわらのねぎ味噌焼き	【乳、小麦、大豆】		
		○鶏肉と竹の子の高菜炒め（国産鶏もも小間肉使用）	【乳、小麦、大豆】		
	冷	○ツナと野菜のサラダ	【卵、小麦、大豆】		
		○煮物	【乳、小麦、大豆】		
		○豚レバーの竜田おろしソース	【小麦、大豆】		
	エネルギー404kcal	たんぱく質28.9g	脂質20.4g	炭水化物28.2ｇ	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）
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）