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。

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。

6/22（月）	●本格バターチキンカレー	【乳、小麦、大豆】			
	○ブロッコリーのツナたま炒め	【卵、乳、小麦、大豆】			
	冷 ○キャベツとにんじんのサラダ	【卵、小麦、大豆】			
	冷 ○セロリのピクルス	【】			
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 23.1ｇ	脂質 25.6g	炭水化物 24.1ｇ	塩分 3.5g
6/23（火）	栄養士おすすめ				
	●牛肉の韓国風チャプチェ	【小麦、大豆】			
	○鶏肉とじゃが芋の白湯風	【卵、乳、大豆】			
	冷 ○大根とわかめのナムル	【小麦、大豆】			
	冷 ○カットパイナップル	【】			
	エネルギー 342kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 13.4g	炭水化物 34.7ｇ	塩分 3.3g
6/24（水）	●アジのごま照焼き	【乳、小麦、大豆】			
	○柚子香る肉味噌ふろふき大根	【乳、小麦、大豆】			
	○かに風味焼売とブロッコリー	【卵、小麦、大豆、えび、かに】			
	○ひじき煮	【小麦、大豆】			
	エネルギー 305kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 10.2g	炭水化物 27.8ｇ	塩分 2.8g
6/25（木）	●鶏肉の梅紫蘇焼き	【卵、乳、小麦、大豆】			
	○白菜と豚肉のオイスター炒め	【小麦、大豆】			
	冷 ○水菜とツナの胡麻和え	【乳、小麦、大豆】			
	冷 ○白花豆	【】			
	エネルギー 345kcal	たんぱく質 23.4g	脂質 19.2g	炭水化物 19.8ｇ	塩分 2.3g
6/26（金）	●かにクリームコロッケ＆えびフライ	【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】			
	○鶏の塩こうじハーブ焼き	【乳、小麦、大豆】			
	○ソーセージとお豆のトマト煮	【乳、小麦、大豆】			
	冷 ○人参とツナのマリネ	【小麦、大豆】			
	エネルギー 446kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 25.8g	炭水化物 34.2ｇ	塩分 2.4g

※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）