

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/17 (水)**までをお願い致します。

おかず (おかずのみ) コース

 ...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。

<p>5/22 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●牛肉のスタミナ炒め 【卵、小麦、大豆】 ○煮物 (高野豆腐・かぼちゃ・スナップエンドウ) 【乳、小麦、大豆】 ○ほうれん草とベーコンのソテー 【乳、小麦、大豆】  ○大根のサラダマスタード風味 【卵、小麦、大豆】  ○紫キャベツのマリネ 【】 <p>エネルギー 394kcal たんぱく質 12.6g 脂質 25.3g 炭水化物 27.4g 塩分 2.4g</p>
<p>5/23 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚 (助宗タラ) のねぎ味噌焼き 【卵、乳、小麦、大豆】 ○焼きうどん 【卵、小麦、大豆】 ○揚げ餃子 【小麦、大豆】  ○春雨サラダ 【卵、小麦、落花生、大豆】  ○ほうれん草のごま和え 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 379kcal たんぱく質 17.6g 脂質 20.8g 炭水化物 29.0g 塩分 2.9g</p>
<p> 栄養士おすすめ 5/24 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●チキン南蛮 【卵、小麦、大豆】 ○野菜炒め 【乳、小麦、大豆】  ○ワカメとかにかまの中華サラダ 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 ○つきこんと山菜の炒め煮 【乳、小麦、大豆】  ○コーンのサウザンサラダ 【卵、小麦、大豆】 <p>エネルギー 402kcal たんぱく質 15.5g 脂質 23.0g 炭水化物 30.0g 塩分 3.5g</p>
<p>5/25 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●赤魚 (メヌケ) の煮付け 【乳、小麦、大豆】 ○大根と肉団子の中華煮 【卵、乳、小麦、大豆】  ○コールスローサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○なすと豚肉の照り煮 【卵、小麦、大豆】 ○枝豆の高菜炒め 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 360kcal たんぱく質 18.7g 脂質 20.2g 炭水化物 28.8g 塩分 3.2g</p>
<p>5/26 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉のビビンバ風 【卵、小麦、大豆】 ○煮物 (えび好み・かぼちゃ・ササゲ) 【乳、小麦、大豆】  ○マカロニサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○大根の炒め物 【乳、小麦、大豆】  ○佃煮 (ごま昆布) 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 369kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.0g 炭水化物 31.6g 塩分 3.0g</p>

※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場合がございます。)
- ・アレルギー表示は、【 】内に、卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・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 フリーコール **0120-1010-68** 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)