

※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。

お弁当 (ごはん付き) コース

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。

<p>栄養士 おすすめ</p> <p>5/22 (月)</p>	<p>●天ぷら盛り合わせ ○豚肉と筍の炒め物 ○煮物 (ふんわり蒸し・大根・エンドウ豆) 冷 ○コールスローサラダ ○赤飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 546kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.0g 炭水化物 87.7g 塩分 3.5g</p>	<p>【小麦、えび、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【】</p>
<p>5/23 (火)</p>	<p>●麻婆豆腐 冷 ○ワカメとかにかまの甘酢和え ○昆布煮 ○さつま芋のレーズン煮 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 460kcal たんぱく質 12.2g 脂質 8.1g 炭水化物 82.4g 塩分 2.2g</p>	<p>【小麦、大豆】 【卵、乳、えび、かに、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳】 【】</p>
<p>5/24 (水)</p>	<p>●白身魚 (メルルーサ) の山椒照り焼き ○白菜と豚肉のキムチ炒め ○炊き合わせ (がんも・椎茸・人参) 冷 ○小松菜と小エビの和風マヨサラダ ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 461kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.6g 炭水化物 72.1g 塩分 2.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、大豆】 【】</p>
<p>5/25 (木)</p>	<p>●鶏肉の黒酢ソース ○ジャーマンポテト ○小松菜と白滝の煮浸し 冷 ○れんこんの梅ナムル ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 546kcal たんぱく質 16.9g 脂質 14.9g 炭水化物 81.9g 塩分 2.4g</p>	<p>【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>5/26 (金)</p>	<p>●赤魚の西京味噌焼き ○チンゲン菜と豚肉の炒め物 ○高野豆腐とさつま芋の煮物 冷 ○春雨のごまマヨサラダ ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 482kcal たんぱく質 16.4g 脂質 10.5g 炭水化物 77.5g 塩分 1.9g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【】</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)