

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/24 (水)**までをお願い致します。

# おかず (おかずのみ) 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。

<b>栄養士おすすめ</b> <b>5/29 (月)</b>	●まぐろ唐揚げの油淋鶏ソース 【卵、小麦、大豆】
	○小さなロールキャベツ 【乳、小麦、大豆】
<b>5/30 (火)</b>	○豚肉と野菜の焼き肉炒め 【卵、小麦、大豆】
	●冷 ○大根とぜんまいの青紫蘇サラダ 【小麦、大豆】
○お豆のピリ辛煮 【乳、小麦、大豆】	
エネルギー 395kcal たんぱく質 30.7g 脂質 16.8g 炭水化物 28.6g 塩分 2.2g	
<b>5/30 (火)</b>	●タンドリーチキン&照り焼きチキン 【卵、乳、小麦、大豆】
	○たけのこの中華炒め 【卵、小麦、大豆】
<b>5/31 (水)</b>	●冷 ○白菜の塩昆布和え 【小麦、大豆】
	○かぼちゃのレーズン煮 【】
<b>5/31 (水)</b>	●冷 ○コーンのマヨ和え 【卵、小麦、大豆】
	エネルギー 419kcal たんぱく質 19.3g 脂質 23.5g 炭水化物 30.3g 塩分 2.3g
<b>6/1 (木)</b>	●さんまのやわらか煮 【卵、乳、小麦、大豆】
	○大根のかにかまあん 【卵、小麦、えび、かに、大豆】
<b>6/1 (木)</b>	○ミニメンチカツ 【乳、小麦、大豆】
	●冷 ○キャベツの金ごまサラダ 【卵、小麦、大豆】
<b>6/1 (木)</b>	○小松菜と小エビのソテー 【えび、大豆】
	エネルギー 390kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.9g 炭水化物 41.5g 塩分 3.3g
<b>6/1 (木)</b>	●豚肉の玉ねぎソース炒め 【卵、乳、小麦、大豆】
	○炊き合わせ (丸揚げ・人参・ワカメ) 【乳、小麦、大豆】
<b>6/1 (木)</b>	●冷 ○野菜とツナのサラダ 【卵、小麦、落花生、大豆】
	○じゃが芋の塩バター煮 【乳、小麦、大豆】
<b>6/1 (木)</b>	●冷 ○ほうれん草のなめ茸和え 【小麦、大豆】
	エネルギー 366kcal たんぱく質 17.3g 脂質 19.7g 炭水化物 29.0g 塩分 3.4g
<b>6/2 (金)</b>	●さわら大葉チーズフライ 【乳、小麦、大豆】
	○白菜と玉子のオイスター炒め 【卵、小麦、大豆】
<b>6/2 (金)</b>	○煮物 (がんも・れんこん・ささげ) 【乳、小麦、大豆】
	●冷 ○大根の塩麴和え 【】
<b>6/2 (金)</b>	●冷 ○きゅうりと蒸し鶏の棒棒鶏サラダ 【乳、小麦、落花生、大豆】
	エネルギー 363kcal たんぱく質 12.6g 脂質 22.6g 炭水化物 25.6g 塩分 2.3g

※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)