

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/29 (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。

<p><b>栄養士おすすめ</b></p> <p><b>6/3 (月)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●メバルの西京焼き 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○千草焼きの貝柱風味あん 【卵、小麦、大豆】</li> <li>○豚肉と白菜のソテー 【小麦、大豆】</li> <li>○里芋のそぼろあん 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○煮豆 (白花豆) 【】</li> </ul> <p>エネルギー 383kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.3g 炭水化物 30.8g 塩分 2.7g</p>
<p><b>6/4 (火)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏肉のハーブ焼き 【小麦、大豆】</li> <li>○竹輪の煮物 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○具だくさんジャーマンポテト 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○キャベツのおかか和え 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○オクラのさっぱり和え 【小麦、大豆】</li> </ul> <p>エネルギー 372kcal たんぱく質 18.3g 脂質 19.6g 炭水化物 27.0g 塩分 3.5g</p>
<p><b>6/5 (水)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●さんまのやわらか煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○豚肉とキャベツのオイスター炒め 【小麦、大豆】</li> <li>○煮物 (がんも・人参・スナップエンドウ) 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○青菜のさっと煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○漬物 (白うりのしば漬け) 【小麦、大豆】</li> </ul> <p>エネルギー 379kcal たんぱく質 15.9g 脂質 20.1g 炭水化物 30.5g 塩分 3.3g</p>
<p><b>6/6 (木)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●三元豚のキムチ炒め 【小麦、かに、大豆】</li> <li>○梅しそチキンカツ 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○ごぼうとツナの胡麻ドレ和え 【卵、小麦、大豆】</li> <li>○大学芋 【小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○きゅうりの白ドレサラダ 【卵、小麦、大豆】</li> </ul> <p>エネルギー 393kcal たんぱく質 16.9g 脂質 22.2g 炭水化物 29.3g 塩分 2.0g</p>
<p><b>6/7 (金)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●麻婆豆腐 【小麦、大豆】</li> <li>○大根と枝豆しんじょの煮物 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○豚肉とチンゲン菜の玉子炒め 【卵、小麦、大豆】</li> <li>○ペンネマトソース 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○セロリのピクルス 【小麦、大豆】</li> </ul> <p>エネルギー 400kcal たんぱく質 15.2g 脂質 22.4g 炭水化物 32.9g 塩分 2.9g</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)