

※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><b>栄養士おすすめ</b></p> <p><b>6/3 (月)</b></p>	<p>●豚しゃぶの梅おろし 青じそソース 【 】</p> <p>○アスパラとベーコンのソテー 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○大根のえびあんかけ 【乳、小麦、えび、大豆】</p> <p>冷 ○白菜とぜんまいの中華サラダ 【小麦、大豆】</p> <p>冷 ○煮豆 (白花豆) 【 】</p> <p>○十八穀ご飯 (産直金芽米使用) 【大豆】</p> <p>エネルギー 487kcal たんぱく質 18.3g 脂質 10.6g 炭水化物 76.4g 塩分 2.6</p>
<p><b>6/4 (火)</b></p>	<p>●白身魚 (助宗タラ) の和風野菜あんかけ 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○鶏とごぼうのきんぴら 【小麦、大豆】</p> <p>○五目しんじょとかぼちゃの煮物 【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○キャベツときゅうりのサラダ 【卵、小麦、落花生、大豆】</p> <p>冷 ○オクラとかにかまのさっぱり和え 【卵、小麦、かに、大豆】</p> <p>○白飯 (産直金芽米使用) 【 】</p> <p>エネルギー 491kcal たんぱく質 17.0g 脂質 9.8g 炭水化物 80.7g 塩分 2.9g</p>
<p><b>6/5 (水)</b></p>	<p>●牛肉のプルコギ風 【小麦、大豆】</p> <p>○なすとじゃが芋のピリ辛あん 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○炊き合わせ (がんも・白滝・椎茸) 【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○ほうれん草のピーナッツ和え 【小麦、落花生、大豆】</p> <p>○コーンバター 【乳】</p> <p>○白飯 (産直金芽米使用) 【 】</p> <p>エネルギー 525kcal たんぱく質 18.4g 脂質 11.1g 炭水化物 84.3g 塩分 2.2g</p>
<p><b>6/6 (木)</b></p>	<p>●海老カツ 【卵、乳、小麦、えび、大豆】</p> <p>○チンゲン菜のじゃこそぼろ 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>○さつま芋と絹厚揚げの貝柱あんかけ 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○ささげと切干大根のごまドレ和え 【卵、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○セロリのピクルス 【小麦、大豆】</p> <p>○白飯 (産直金芽米使用) 【 】</p> <p>エネルギー 512kcal たんぱく質 13.4g 脂質 13.3g 炭水化物 82.5g 塩分 2.2g</p>
<p><b>6/7 (金)</b></p>	<p>●肉団子と野菜の黒酢あんかけ 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>○さつま揚げとキャベツのおかか炒め 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○厚焼玉子 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○山芋のなめ茸和え 【小麦、大豆】</p> <p>冷 ○きゅうりのナムル 【小麦、大豆】</p> <p>○ご飯 (産直金芽米使用) 【 】</p> <p>エネルギー 525kcal たんぱく質 16.3g 脂質 9.4g 炭水化物 91.8g 塩分 2.5g</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)