


※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/18 (水)**までにお問い合わせ致します。

お弁当 (ごはん付き) 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>5/23 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●タンドリーチキン ○小松菜と竹輪の煮浸し  ○キャベツの塩昆布和え ○かぼちゃの黒ごまあん  ○漬物 ○サフランライス (産直金芽米使用) <p>エネルギー 516kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.9g 炭水化物 79.3g 塩分 3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
<p> 米糺士 おすすめ 5/24 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●トラウトサーモンの塩焼き ○里芋のゆばあんかけ ○イカと白菜の炒め物  ○青菜のおかか和え  ○なめ茸おろし ○ひじきと麦のごはん (産直金芽米使用) <p>エネルギー 456kcal たんぱく質 18.1g 脂質 10.8g 炭水化物 72.3g 塩分 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
<p>5/25 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●きのこソースハンバーグ ○じゃが芋とひじきの煮物 ○厚焼玉子  ○キャベツのおかか和え ○こんにゃくの甘辛煮 ○白飯 (産直金芽米使用) <p>エネルギー 490kcal たんぱく質 16.5g 脂質 9.4g 炭水化物 85.1g 塩分 2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】
<p>5/26 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●さんまの蒲焼き風 ○豚肉と竹の子のオイスター炒め ○大根と人参の浅漬け  ○大学かぼちゃ ○コーンバター ○白飯 (産直金芽米使用) <p>エネルギー 503kcal たんぱく質 13.7g 脂質 12.8g 炭水化物 82.4g 塩分 2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、大豆】 【】
<p>5/27 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●肉豆腐 ○ひじき煮  ○チンゲン菜とぜんまいのナムル ○えび風味焼売  ○ワカメのさっぱり和え ○白飯 (産直金芽米使用) <p>エネルギー 485kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.0g 炭水化物 78.0g 塩分 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆】 【】

※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)