


※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/25 (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>5/30 (月)</p>	<p>●白身魚 (助宗タラ) の香草パン粉焼き ○さつま芋と切り昆布煮 ○豚肉とたけのこのチンジャオ風  ○大根の梅ナムル ○青菜のさっと煮 白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 462kcal たんぱく質 18.8g 脂質 8.4g 炭水化物 77.5g 塩分 2.2g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 【</p>
<p>5/31 (火)</p>	<p>●豚肉と玉ねぎのスパイシー炒め ○揚げ餃子&焼売 ○竹の子きんぴら  ○チンゲン菜と竹輪のお浸し  ○わかめのナムル 白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 532kcal たんぱく質18.4g 脂質 16.0g 炭水化物 76.7g 塩分 2.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【</p>
<p>6/1 (水)</p>	<p>●豆腐ハンバーグ 玉ねぎソース ○炊き合わせ (竹輪・大根・ワカメ)  ○きゅうりと白菜の浅漬け ○大学いも  ○人参のハニーマスタードマリネ 白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 511kcal たんぱく質 12.5g 脂質 10.9g 炭水化物 89.3g 塩分 3.2g</p>	<p>【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【</p>
<p>6/2 (木)</p>	<p>●鶏の山椒照焼き ○煮物 (真アジ入りつみれ・人参・ササゲ) ○ビーフン炒め  ○小松菜とツナのごま和え  ○切干大根の塩麴和え 白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 508kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.3g 炭水化物 74.8g 塩分 2.1g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 【</p>
<p> 6/3 (金)</p>	<p>●ホッケの塩麴漬焼き ○コンソメ煮 (南瓜・ブロッコリー・ウインナー) ○豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め  ○れんこんと豆のサラダ  ○青菜のピーナッツ和え ○五目ごはん (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 500kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.4g 炭水化物 77.8g 塩分 2.7g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】 【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)