

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/1 (水)**までにお願ひ致します。

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>6/6 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ホッケの照り焼き ○梅ときざみ青しそ香るチキンカツ ○野菜のガーリックオイル煮 冷 ○玉ねぎとツナの辛味醤油和え 冷 ○オクラの梅和え 	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
<p>エネルギー 381kcal たんぱく質 20.1g 脂質 22.2g 炭水化物 25.4g 塩分 3.0g</p>		
<p>栄養士 おすすめ 6/7 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●牛肉のブラウンソース ○ホタテと野菜の旨塩炒め 冷 ○キャベツとかにかまのサラダ ○五目しんじょとふきの煮物 冷 ○わかめのナムル 	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
<p>エネルギー 414kcal たんぱく質 14.2g 脂質 26.2g 炭水化物 30.0g 塩分 3.0g</p>		
<p>6/8 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●黄金カレイの甘酢あんかけ ○肉団子のコンソメ煮 冷 ○大根のレモン風味和え ○白菜とピーマンの旨塩炒め ○コーンバター 	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳】
<p>エネルギー 363kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.5g 炭水化物 30.8g 塩分 3.0g</p>		
<p>6/9 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏の唐揚げ ○じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め 冷 ○キャベツのごま和え ○高野豆腐のあっさり煮 冷 ○大根のはりはり漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【
<p>エネルギー 414kcal たんぱく質 20.5g 脂質 22.5g 炭水化物 28.7g 塩分 3.0g</p>		
<p>6/10 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●赤魚(メヌケ)の煮付け ○ゴーヤチャンプルー 冷 ○白菜ときゅうりのゆず胡椒和え ○れんこんのスパイシー炒め ○焼売 	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】
<p>エネルギー 379kcal たんぱく質 24.0g 脂質 17.7g 炭水化物 29.1g 塩分 3.0g</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)