

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/1 (水)**までにお問い合わせ致します。

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>栄養士おすすめ 6/6 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚しゃぶの梅おろし 【小麦、大豆】 ○アスパラとベーコンのソテー 【乳、小麦、大豆】 冷 ○大根のえびあんかけ 【乳、小麦、大豆、えび】 冷 ○白菜とぜんまいの中華サラダ 【小麦、大豆】 ○煮豆 【】 ○十八穀ご飯(産直金芽米使用) 【大豆】 <p>エネルギー 496kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.3g 炭水化物 77.8g 塩分 2.5g</p>
<p>6/7 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚(助宗タラ)の和風野菜あんかけ 【乳、小麦、大豆】 ○鶏とごぼうのきんぴら 【小麦、大豆】 ○五目しんじょとかぼちゃの煮物 【乳、小麦、大豆】 冷 ○キャベツときゅうりのサラダ 【卵、小麦、大豆、落花生】 冷 ○オクラとかにかまのさっぱり和え 【卵、小麦、大豆、かに】 ○白飯(産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 477kcal たんぱく質 17.2g 脂質 9.3g 炭水化物 80.4g 塩分 3.1g</p>
<p>6/8 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●牛肉のプルコギ風 【小麦、大豆】 ○なすとじゃが芋のピリ辛あん 【乳、小麦、大豆】 ○炊き合わせ(えびしんじょ・白滝・椎茸) 【卵、乳、小麦、大豆、えび】 冷 ○ほうれん草のピーナッツ和え 【小麦、大豆、落花生】 ○コーンバター 【乳】 ○白飯(産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 517kcal たんぱく質 17.9g 脂質 11.6g 炭水化物 86.4g 塩分 2.0g</p>
<p>6/9 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●海老カツ 【小麦、大豆、えび】 ○チンゲン菜のじゃこそぼろ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○さつま芋と絹厚揚げの貝柱あんかけ 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○ささげと切干大根のごまドレ和え 【卵、小麦、大豆】 冷 ○セロリのピクルス 【小麦、大豆】 ○白飯(産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 521kcal たんぱく質 14.0g 脂質 14.3g 炭水化物 85.1g 塩分 2.1g</p>
<p>6/10 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●肉団子と野菜の黒酢あんかけ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○さつま揚げとキャベツのおかか炒め 【乳、大豆】 ○厚焼玉子 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○長芋のなめ茸和え 【小麦、大豆】 冷 ○きゅうりのナムル 【小麦、大豆】 ○白飯(産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 524kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.1g 炭水化物 92.1g 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)