

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/11 (水)**までをお願い致します。

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。

栄養士おすすめ 6/16 (月)	●プルコギ風 ○海鮮八宝菜 ○野菜のガーリックオイル煮 ○ひじきと大豆のきんぴら煮 冷○佃煮	【小麦、大豆】 【小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	エネルギー 372kcal たんぱく質 20.3g 脂質 20.8g 炭水化物 25.2g 塩分 3.0g	
6/17 (火)	●白身魚（助惣鱈）のチリソース ○鶏肉とインゲンの炒め物 ○キャベツの煮浸し ○五目しんじょとふきの煮物 ○コーンバター	【小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳】
	エネルギー 365kcal たんぱく質 17.5g 脂質 19.0g 炭水化物 32.6g 塩分 1.9g	
6/18 (水)	●鶏肉の梅肉入りおろしソース ○しぎなす ○高野豆腐のオランダ煮 ○冬瓜のあんかけ 冷○ゆず白菜	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【】
	エネルギー 380kcal たんぱく質 22.7g 脂質 23.7g 炭水化物 19.6g 塩分 3.1g	
6/19 (木)	●サワラの西京焼き ○大根と豚肉の南蛮煮 🖐️【新メニュー！】 ○野菜コロッケ ○鶏肉と青梗菜のソテー 冷○長芋の梅おかか和え	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵】
	エネルギー 361kcal たんぱく質 20.4g 脂質 19.2g 炭水化物 24.2g 塩分 2.1g	
6/20 (金)	●豚肉のしぐれ煮 ○ちぐさ玉子焼き ○春雨の中華炒め ○セロリと竹輪のきんぴら ○大学かぼちゃ	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	エネルギー 400kcal たんぱく質 16.4g 脂質 19.3g 炭水化物 37.8g 塩分 2.6g	

※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ことがございます。）
- ・アレルギー表示は、【 】内に、卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ・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 0120-1010-68 (通話料無料)

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)