

※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。

6/16 (月)	●白身魚（助惣鱈）の和風野菜あんかけ ○鶏とごぼうのきんぴら ○かぼちゃと椎茸の煮物 冷 ○キャベツときゅうりのサラダ 冷 ○オクラとかにかまのさっぱり和え ○白飯（産直金芽米使用）	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、落花生】 【卵、小麦、大豆、かに】 【】
	エネルギー 424kcal たんぱく質 16.4g 脂質 7.2g 炭水化物 73.8g 塩分 2.6g	
栄養士 おすすめ 6/17 (火)	●鶏のレモンペッパー焼き ○ふろふき大根 ○じゃが芋とソーセージのガーリック炒め 冷 ○白菜と人参のサラダ ○枝豆の高菜炒め ○カレ（産直金芽米使用）	【大豆】 【乳、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 534kcal たんぱく質 21.5g 脂質 18.3g 炭水化物 69.6g 塩分 3.0g	
6/18 (水)	●秋刀魚の蒲焼き風 ○昆布煮 ○高野豆腐とかぼちゃの煮物 冷 ○小松菜の辛子和え 冷 ○漬物 ○白飯（産直金芽米使用）	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】
	エネルギー 454kcal たんぱく質 13.5g 脂質 10.8g 炭水化物 75.2g 塩分 2.9g	
6/19 (木)	●ハンバーグサルサソース ○豆腐となすの揚げびたし ○鶏とれんこんのきんぴら 冷 ○大根とワカメの青じそ風味 ○人参のシリシリ ○白飯（産直金芽米使用）	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】
	エネルギー 487kcal たんぱく質 16.4g 脂質 13.6g 炭水化物 74.0g 塩分 2.3g	
6/20 (金)	●海老カツ ○チンゲン菜のじゃこそぼろ ○さつま芋と絹厚揚げの貝柱あんかけ 冷 ○ささげと切干大根のごまドレ和え 冷 ○佃煮 ○白飯（産直金芽米使用）	【小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】
	エネルギー 496cal たんぱく質 14.3g 脂質 13.8g 炭水化物 79.5g 塩分 2.3g	

※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あります。）
- ・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、容器のふたを開けて下さい。
- ・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）