

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/25 (水)**までにお問い合わせ致します。

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6/30
(月)

- 牛サイコロのソテー
- チリコンカン
- 冷 ○人参の焙煎ごまサラダ
- たらと明太のおつまみ揚げ
- 冷 ○長芋の梅ジュレ

- 【卵、乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【卵、小麦、大豆】
- 【卵、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】

エネルギー 415kcal たんぱく質 19.6g 脂質 29.4g 炭水化物 20.3g 塩分 2.6g

7/1
(火)

- 鰯の甘酢あんかけ
- 厚揚げと小松菜の旨み炒め
- ひじき煮
- なすの甘辛炒め
- 冷 ○黒豆

- 【小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【大豆】

エネルギー 369kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.0g 炭水化物 30.4g 塩分 2.7g

7/2
(水)

- 揚げ鶏のポン酢がけ
- 炊き合わせ（大根、五目真丈、椎茸）
- 高野豆腐とふきの煮物
- 竹の子の土佐炒め
- ピリ辛こんにゃく

- 【卵、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 395kcal たんぱく質 20.4g 脂質 22.8g 炭水化物 25.5g 塩分 2.8g

7/3
(木)

- 赤魚（メヌケ）の西京焼き
- 炒り鶏風
- 冷 ○ほうれん草とエリンギのごま和え
- カニクリームコロッケ
- 焼売

- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆、えび、かに】
- 【卵、小麦、大豆、えび、かに】

エネルギー 362kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.9g 炭水化物 32.1g 塩分 2.5g

7/4
(金)

- 夏野菜のポークカレー
- オムレツのトマトソース
- 冷 ○ワカメとかにかまの中華サラダ
- 金平ごぼう
- 大学芋

- 【乳、小麦、大豆】
- 【卵、乳、小麦、大豆】
- 【卵、小麦、大豆、かに】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】

エネルギー 398kcal たんぱく質 14.5g 脂質 21.6g 炭水化物 35.0g 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・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）