

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/25 (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。

6/30 (月)	●さばの塩麴漬焼き ○千草玉子焼き甘酢あん ○豚肉とキャベツののんにく醤油 冷 ○小松菜のピーナッツ和え 冷 ○なめ茸おろし ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 512kcal たんぱく質 17.1g 脂質 17.4g 炭水化物 73.7g 塩分 2.5g	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】 【小麦、大豆】 【】
栄養士 おすすめ 7/1 (火)	●牛肉のねぎ塩炒め ○ひじきの甘辛炒り煮 ○磯辺仕立ての一口ささみフライ 冷 ○オクラとキャベツのおかか和え 冷 ○漬物 ○菜めし（産直金芽米使用） エネルギー 451kcal たんぱく質 18.0g 脂質 11.2g 炭水化物 71.6g 塩分 3.2g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦】 【大豆】
7/2 (水)	●白身魚（助惣鱈）のトマトカレーソース ○チンゲン菜とえびの炒め物 冷 ○玉ねぎと豆のサラダ ○大学いも 冷 ○人参の一味和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 505kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.2g 炭水化物 82.3g 塩分 1.8g	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆、落花生】 【小麦、大豆】 【大豆】 【】
7/3 (木)	●油淋鶏 ○小松菜のじゃこ炒め ○がんもと大根の煮物 冷 ○ワカメとかにかまの中華和え 冷 ○佃煮 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 503kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.5g 炭水化物 76.4g 塩分 2.8g	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】 【】
7/4 (金)	●黄金カレイの甘酢あん ○えびしんじょうの炊き合わせ 冷 ○白菜とかにかまの和風サラダ ○こんにゃくの甘辛炒め 冷 ○漬物 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 507kcal たんぱく質 18.8g 脂質 10.2g 炭水化物 83.1g 塩分 2.1g	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】 【小麦】 【】

※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）