

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/20 (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。

5/25 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚 (メルルーサ) の香草パン粉焼き ○厚揚げと切り昆布の煮物 ○豚肉とたけのこのチンジャオ風 冷 ○大根の梅ナムル ○大学芋 ○ご飯 (産直金芽米使用) <p>エネルギー 477kcal たんぱく質 16.7g 脂質 9.5g 炭水化物 80.7g 塩分 2.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【
栄養生士 おすすめ 5/26 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ●タンドリーチキン ○小松菜と竹輪の煮浸し 冷 ○キャベツの塩昆布和え ○かぼちゃの白ごまあん ○セロリの金平 ○ターメリックライス (産直金芽米使用) <p>エネルギー 522kcal たんぱく質 18.4g 脂質 15.3g 炭水化物 77.4g 塩分 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】
5/27 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ●サケのごま照り焼き ○煮物 (さつま芋・高野豆腐・ササゲ) ○イカと白菜の炒め物 冷 ○青菜の辛子和え ○なめ茸おろし ○ご飯 (産直金芽米使用) <p>エネルギー 452kcal たんぱく質 19.1g 脂質 7.5g 炭水化物 77.1g 塩分 2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【
5/28 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ●きのこソースハンバーグ ○じゃが芋とひじきの煮物 ○厚焼玉子 冷 ○キャベツのおかか和え ○こんにゃくの甘辛煮 ○ご飯 (産直金芽米使用) <p>エネルギー 538kcal たんぱく質 16.8g 脂質 14.0g 炭水化物 85.4g 塩分 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【
5/29 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ●秋刀魚の蒲焼き風 ○豚肉と竹の子のオイスター炒め 冷 ○大根と人参の浅漬け ○大学かぼちゃ ○コーンバター ○ご飯 (産直金芽米使用) <p>エネルギー 497kcal たんぱく質 13.8g 脂質 12.2g 炭水化物 82.5g 塩分 2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、大豆】 【

※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・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)