

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/27 (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。

<p>6/1 (月)</p>	<p>●赤魚の西京漬け焼き ○絹ごし揚げと椎茸の煮物 ○厚焼玉子 ○蒸し鶏と青菜のソテー ○カニ風味焼売</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】</p>
<p>エネルギー 378kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.0g 炭水化物 32.2g 塩分 2.7g</p>		
<p>6/2 (火)</p>	<p>●ハンバーグ和風柚子胡椒ソース ○厚揚げとふきの煮物 ○揚げかぼちゃのはちみつ風味 冷 ○わかめのさっぱりサラダ ○ピリ辛こんにゃく</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 360kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.1g 炭水化物 40.5g 塩分 3.2g</p>		
<p>6/3 (水)</p>	<p>●白身魚(メルルーサ)のガリバターソース ○ささげと鶏肉のソテー ○肉シューマイ 冷 ○白菜とニラの塩ナムル 冷 ○人参とコーンのサウザンサラダ</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 368kcal たんぱく質 18.2g 脂質 18.6g 炭水化物 32.0g 塩分 2.8g</p>		
<p>栄養士おすすめ 6/4 (木)</p>	<p>●キーマカレー ○ペンネビスクソース 冷 ○さつま芋とお豆の焙煎ごまサラダ ○オムレツ 冷 ○わかめのナムル</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 378kcal たんぱく質 16.0g 脂質 20.7g 炭水化物 31.9g 塩分 2.6g</p>		
<p>6/5 (金)</p>	<p>●黄金カレイの甘酢あんかけ ○スープ水餃子 ○絹ごし揚げの煮物 ○さつま芋のレーズン煮 冷 ○漬物</p>	<p>【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 392kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.5g 炭水化物 41.5g 塩分 3.1g</p>		

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までにお召上がりください。

- ・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)