











※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。

お弁当（ごはん付き）コース

...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>	<ul style="list-style-type: none"> ●肉豆腐 ○ひじき煮 ○チンゲン菜とぜんまいのナムル ○えび風味焼売  ○漬物 ○ご飯（産直金芽米使用） <p>エネルギー 494kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.0g 炭水化物 81.4g 塩分 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦】 【】
<p> 6/2 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●サバの唐揚げおろしポン酢かけ ○ごろっと野菜のアヒージョ ○炊き合わせ（がんも・大根・ささげ）  ○キャロットサラダ ○青菜のさっと煮 ○梅しらすごはん（産直金芽米使用） <p>エネルギー 533kcal たんぱく質 15.8g 脂質 20.9g 炭水化物 71.9g 塩分 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】
<p>6/3 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●三元豚とじゃが芋のオイスター炒め ○クリーミーコーンコロケ ○花がんもの煮物  ○ほうれん草の辛子和え  ○黒豆 ○ご飯（産直金芽米使用） <p>エネルギー 539kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.2g 炭水化物 84.9g 塩分 2.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】 【】
<p>6/4 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●海鮮中華旨煮 ○炊き合わせ（五目しんじょ・里芋・ささげ） ○かに風味焼売  ○大根ときゅうりの柑橘サラダ  ○佃煮 ○ご飯（産直金芽米使用） <p>エネルギー 478kcal たんぱく質 18.1g 脂質 9.4g 炭水化物 80.9g 塩分 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】
<p>6/5 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉のカレー香草パン粉焼き ○煮物（さつま揚げ・大根・ささげ） ○春雨の中華炒め  ○キャベツのおかか和え  ○ワカメのさっと煮 ○ご飯（産直金芽米使用） <p>エネルギー 500kcal たんぱく質 20.3g 脂質 12.0g 炭水化物 77.2g 塩分 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【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】 【】

※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致します。（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）