

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/24 (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。

<p>栄養士おすすめ</p> <p>5/29 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚ひれ肉の酢豚 【卵、小麦、大豆】 ○白菜とぜんまいの中華サラダ 【小麦、大豆】 ○アスパラとベーコンのソテー 【乳、小麦、大豆】 ○厚揚げのオクラあんかけ 【乳、小麦、大豆】 ○十八穀ご飯 (産直金芽米使用) 【大豆】 <p>エネルギー 513kcal たんぱく質 21.5g 脂質 7.5g 炭水化物 85.1g 塩分 2.3g</p>
<p>5/30 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●やわらかさんまの生姜煮 【乳、小麦、大豆】 ○キャベツのペペロン炒め 【乳、小麦、大豆】 ○炊き合わせ (かにこうや・人参・椎茸) 【乳、小麦、かに、大豆】 ○大根ときゅうりの梅風味漬け 【小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 487kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.1g 炭水化物 74.9g 塩分 2.6g</p>
<p>5/31 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●肉豆腐 【卵、乳、小麦、大豆】 ○ひじき煮 【乳、小麦、大豆】 ○チンゲン菜とぜんまいのナムル 【小麦、大豆】 ○焼売 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 493kcal たんぱく質 17.3g 脂質 10.4g 炭水化物 78.5g 塩分 2.5g</p>
<p>6/1 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●メバルの粕漬け焼き 【乳、小麦、大豆】 ○肉味噌大根 【乳、小麦、大豆】 ○白菜と蒸し鶏のサラダ 【卵、小麦、落花生、大豆】 ○欧風マッシュポテト 【乳、小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 461kcal たんぱく質 15.2g 脂質 10.4g 炭水化物 72.9g 塩分 1.7g</p>
<p>6/2 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●タンドリーチキン 【乳、小麦、大豆】 ○小松菜とちくわの煮浸し 【卵、乳、小麦、えび、大豆】 ○キャベツの塩昆布和え 【小麦、大豆】 ○かぼちゃの黒ごまあん 【小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 465kcal たんぱく質 15.1g 脂質 7.9g 炭水化物 80.4g 塩分 1.9g</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・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 フリーコール **0120-1010-68** 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)