


※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/31 (水)**までをお願い致します。

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。

栄養士 おすすめ 6/5 (月)	●牛肉のブラウンソース 【卵、乳、小麦、大豆】 ○ホタテと野菜の旨塩炒め 【乳、小麦、大豆】 冷 ○キャベツとかにかまのサラダ 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 ○かにこうやとふきの煮物 【乳、小麦、かに、大豆】 冷 ○わかめのナムル 【小麦、大豆】	エネルギー 390kcal たんぱく質 14.8g 脂質 23.6g 炭水化物 29.6g 塩分 3.4g
	●白身魚(助宗たら)フライのサルサス バジル風味  【乳、小麦、大豆】 ○炒り鶏風 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○豆サラダ 【卵、小麦、落花生、大豆】 ○小松菜の煮びたし 【乳、小麦、大豆】 ○セロリの金平 【大豆】	エネルギー 376kcal たんぱく質 18.3g 脂質 18.3g 炭水化物 32.9g 塩分 3.2g
6/7 (水)	●肉団子とキャベツの旨煮 【乳、小麦、大豆】 ○玉ねぎとベーコンのペペロンチーノ風 【乳、小麦、大豆】 ○炊き合わせ(椎茸・大根) 【乳、小麦、大豆】 ○豚肉と青梗菜のソテー 【卵、小麦、大豆】 冷 ○オクラの梅和え 【小麦、大豆】	エネルギー 361kcal たんぱく質 12.1g 脂質 20.6g 炭水化物 31.7g 塩分 3.1g
6/8 (木)	●ホッケの山椒照り焼き 【乳、小麦、大豆】 ○青椒肉絲風 【卵、小麦、大豆】 冷 ○大根サラダ 【卵、小麦、落花生、大豆】 ○揚げかぼちゃの甘辛 【乳、小麦、大豆】 ○コーンバター 【乳】	エネルギー 360kcal たんぱく質 16.7g 脂質 20.4g 炭水化物 26.4g 塩分 2.3g
6/9 (金)	●鶏の唐揚げ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め 【乳、小麦、大豆】 冷 ○キャベツのごま和え 【乳、小麦、大豆】 ○高野豆腐とワカメのあっさり煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○切干大根のはりはり漬け 【】	エネルギー 367kcal たんぱく質 15.9g 脂質 19.8g 炭水化物 28.4g 塩分 3.1g

※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)