

※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>6/5 (月)</p>	<p>●白身魚 (スケソータラ) の和風野菜あんかけ ○鶏とごぼうのきんぴら ○煮物 (五目しんじょ・大根・ササゲ) 冷 ○キャベツときゅうりのサラダ ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 457kcal たんぱく質 15.4g 脂質 9.0g 炭水化物 74.4g 塩分 2.6g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、落花生、大豆】 【】</p>
<p>栄養士 おすすめ 6/6 (火)</p>	<p>●鶏団子のみぞれ煮 ○厚焼玉子 ○さつま揚げとキャベツのおかか炒め 冷 ○オクラとかにかまの和え物 ○五目ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 486kcal たんぱく質 13.8g 脂質 12.1g 炭水化物 76.9g 塩分 3.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>6/7 (水)</p>	<p>●アジフィーレフライ ○チンゲン菜のじゃこそぼろ ○さつま芋と絹厚揚げの貝柱あんかけ 冷 ○ささげと切干大根の金ごま和え ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 511kcal たんぱく質 13.4g 脂質 15.0g 炭水化物 78.0g 塩分 1.7g</p>	<p>【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【】</p>
<p>6/8 (木)</p>	<p>●牛肉のプルコギ風 ○なすとじゃが芋のピリ辛あん ○炊き合わせ (花がんも・白滝・椎茸) 冷 ○ほうれん草のピーナッツ和え ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 497kcal たんぱく質 16.8g 脂質 10.9g 炭水化物 81.8g 塩分 2.0g</p>	<p>【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、落花生、大豆】 【】</p>
<p>6/9 (金)</p>	<p>●ホッケの塩麴漬焼き ○豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め ○コンソメ煮 (南瓜・ブロッコリー・ウィンナー) 冷 ○れんこんと豆のサラダ ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 494kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.2g 炭水化物 76.9g 塩分 2.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【】</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)