

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/21 (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。

<p>6/26 (月)</p>	<p>●アジのピリ辛照り焼き ○豚とキャベツの塩炒め ○煮物 (角揚げ・ササゲ) 冷 ○さつま芋とレーズンのサラダ ○青菜のさっと煮</p> <p>エネルギー 368kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.4g 炭水化物 32.2g 塩分 2.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>栄養士 おすすめ 6/27 (火)</p>	<p>●ヒレカツ ○野菜のガーリックオイル煮 ○大根の小エビ煮 冷 ○わかめのさっぱりサラダ ○ピリ辛こんにゃく</p> <p>エネルギー 377kcal たんぱく質 14.6g 脂質 23.1g 炭水化物 27.8g 塩分 3.0g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、えび、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>6/28 (水)</p>	<p>●ホキの和風野菜あんかけ ○アスパラと鶏肉のソテー ○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>エネルギー 430kcal たんぱく質 17.8g 脂質 26.5g 炭水化物 25.7g 塩分 1.3g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p>
<p>6/29 (木)</p>	<p>●鶏肉のカレーソース ○れんこんの金平 ○厚焼玉子 冷 ○白菜とオクラの梅和え 冷 ○セロリの浅漬け</p> <p>エネルギー 400kcal たんぱく質 17.2g 脂質 21.0g 炭水化物 32.2g 塩分 3.1g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>6/30 (金)</p>	<p>●サバの塩焼き ○煮物 (五目真丈・人参・スナップエンドウ) 冷 ○大根と蒸し鶏の中華サラダ ○里芋の青のり和え ○枝豆の高菜炒め</p> <p>エネルギー 368kcal たんぱく質 20.5g 脂質 23.4g 炭水化物 16.2g 塩分 2.3g</p>	<p>【乳、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】 【乳、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)