

※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。

栄養士 おすすめ 6/26 (月)	●豚ひれ肉の酢豚	【卵、小麦、大豆】
	冷 ○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】
	○大根のえびあんかけ	【乳、小麦、えび、大豆】
	○十八穀ご飯 (産直金芽米使用)	【大豆】
エネルギー 518kcal たんぱく質 23.1g 脂質 7.0g 炭水化物 85.7g 塩分 2.3g		
6/27 (火)	●白身魚(ホキ)のトマトソース	【乳、小麦、大豆】
	○青菜と干しえびの煮浸し	【乳、小麦、えび、大豆】
	○ジャーマンポテト	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○蒸し鶏と野菜のサラダ	【卵、小麦、大豆】
	○白飯 (産直金芽米使用)	【】
エネルギー 458kcal たんぱく質 15.3g 脂質 9.1g 炭水化物 74.6g 塩分 2.4g		
6/28 (水)	●鶏肉の香草パン粉焼き	【乳、小麦、大豆】
	○春雨の中華炒め	【小麦、大豆】
	○煮物(たこ八・小松菜)	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○キャベツのおかか和え	【乳、小麦、大豆】
	○白飯 (産直金芽米使用)	【】
エネルギー 460kcal たんぱく質 14.6g 脂質 10.2g 炭水化物 74.3g 塩分 2.1g		
6/29 (木)	●赤魚(メヌケ)の味噌焼き	【乳、小麦、大豆】
	○昆布煮	【乳、小麦、大豆】
	○高野豆腐とかぼちゃの煮物	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○小松菜のピーナッツ和え	【小麦、落花生、大豆】
	○白飯 (産直金芽米使用)	【】
エネルギー 460kcal たんぱく質 16.8g 脂質 7.9g 炭水化物 78.1g 塩分 2.5g		
6/30 (金)	●ポークカレー	【卵、乳、小麦、大豆】
	○千草玉子焼き甘酢あん	【卵、小麦、大豆】
	○うの花	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○韓国風サラダ	【卵、小麦、えび、かに、大豆】
	○白飯 (産直金芽米使用)	【】
エネルギー 466kcal たんぱく質 13.7g 脂質 11.0g 炭水化物 74.7g 塩分 2.8g		

※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)