

※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。

<p><b>栄養士おすすめ</b></p> <p><b>6/26 (月)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚ひれ肉の酢豚 【卵、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○白菜とぜんまいの中華サラダ 【小麦、大豆】</li> <li>○アスパラとベーコンのソテー 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○大根のえびあんかけ 【乳、小麦、えび、大豆】</li> <li>○十八穀ご飯 (産直金芽米使用) 【大豆】</li> </ul> <p>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</p>
<p><b>6/27 (火)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●白身魚(ホキ)のトマトソース 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○青菜と干しえびの煮浸し 【乳、小麦、えび、大豆】</li> <li>○ジャーマンポテト 【乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○蒸し鶏と野菜のサラダ 【卵、小麦、大豆】</li> <li>○白飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>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</p>
<p><b>6/28 (水)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏肉の香草パン粉焼き 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○春雨の中華炒め 【小麦、大豆】</li> <li>○煮物(たこ八・小松菜) 【乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○キャベツのおかか和え 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○白飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>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</p>
<p><b>6/29 (木)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●赤魚(メヌケ)の味噌焼き 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○昆布煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○高野豆腐とかぼちゃの煮物 【乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○小松菜のピーナッツ和え 【小麦、落花生、大豆】</li> <li>○白飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>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</p>
<p><b>6/30 (金)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ポークカレー 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○千草玉子焼き甘酢あん 【卵、小麦、大豆】</li> <li>○うの花 【乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○韓国風サラダ 【卵、小麦、えび、かに、大豆】</li> <li>○白飯 (産直金芽米使用) 【】</li> </ul> <p>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</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)