

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/28 (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>7/3 (月)</p>	<p>●鶏と野菜の黒酢炒め ○スープ水餃子 ○なすのねぎごまだれ ○さつま芋のレーズン煮 <b>冷</b> ○紫キャベツのマリネ</p> <p>エネルギー 408kcal たんぱく質 14.1g 脂質 20.5g 炭水化物 43.6g 塩分 2.7g</p>	<p>【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】 【】</p>
<p><b>栄養士おすすめ</b> 7/4 (火)</p>	<p>●銀鮭の幽庵焼き ○豚と野菜のピリ辛ソテー ○春雨の中華炒め ○高野豆腐とワカメのあっさり煮 <b>冷</b> ○青菜の辛子和え</p> <p>エネルギー 360kcal たんぱく質 19.5g 脂質 20.7g 炭水化物 21.0g 塩分 2.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>7/5 (水)</p>	<p>●ハンバーグトマトソース ○煮物 (がんも・椎茸・ほうれん草) <b>冷</b> ○キャロットサラダ ○切干大根のきんぴら ○枝豆と高菜の炒め物</p> <p>エネルギー 367kcal たんぱく質 15.0g 脂質 17.6g 炭水化物 35.7g 塩分 2.8g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>7/6 (木)</p>	<p>●黄金カレーのみぞれあん ○かぼちゃと肉団子の甘酢和だれ ○ビーフン炒め <b>冷</b> ○キャベツときゅうりの梅和え <b>冷</b> ○人参とコーンの金ごまサラダ</p> <p>エネルギー 399kcal たんぱく質 14.4g 脂質 23.6g 炭水化物 31.0g 塩分 3.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p>
<p>7/7 (金)</p>	<p>●牛肉の焼き肉炒め ○大根のそぼろあん <b>冷</b> ○白菜とかにかまの和え物 ○青菜のさっと煮 ○ポテトのバター醤油</p> <p>エネルギー 366kcal たんぱく質 12.8g 脂質 21.8g 炭水化物 27.5g 塩分 3.1g</p>	<p>【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 【乳、小麦、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)