

※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>7/3 (月)</p>	<p>●メバルの粕漬け焼き ○チンゲン菜とベーコンの炒め物 冷 ○ひじきのサウザンサラダ ○欧風マッシュポテト ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 451kcal たんぱく質 12.6g 脂質 11.3g 炭水化物 72.4g 塩分 1.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】</p>
<p>栄養士 おすすめ 7/4 (火)</p>	<p>●夏野菜のビーフカレー ○キャベツとツナの炒め物 ○かに風味焼売 冷 ○大根とセロリの浅漬け ○サフランライス (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 481kcal たんぱく質 15.7g 脂質 13.2g 炭水化物 71.1g 塩分 3.3g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>7/5 (水)</p>	<p>●ホキの甘酢あん 冷 ○白菜とかにかまの和風サラダ ○揚げびたし ○こんにゃくの甘辛炒め ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 456kcal たんぱく質 15.1g 脂質 7.1g 炭水化物 78.8g 塩分 1.9g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【】</p>
<p>7/6 (木)</p>	<p>●鶏肉のトマト煮込み ○小松菜と高野豆腐の煮浸し ○炊き合わせ (豆乳がんと人参・ワカメ) 冷 ○キャベツの塩昆布和え ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 452kcal たんぱく質 15.1g 脂質 10.4g 炭水化物 72.3g 塩分 2.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、えび、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>7/7 (金)</p>	<p>●ブリの照り焼き ○ビーフン炒め ○オムレツ 冷 ○ほうれん草とツナの辛子和え ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 492kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.1g 炭水化物 75.5g 塩分 2.1g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【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)