

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、7/5 (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>7/10 (月)</p>	<p>●牛肉と車麩の甘辛煮 ○じゃが芋のそぼろあんかけ ○うの花 冷 ○大根とワカメの青じそ風味 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 467kcal たんぱく質 15.8g 脂質 5.6g 炭水化物 84.2g 塩分 3.1g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>栄養士 おすすめ 7/11 (火)</p>	<p>●サワラのねぎ味噌焼き ○野菜コロッケ ○鶏とれんこんのきんぴら 冷 ○白菜とかにカマのサラダ ○カレーピラフ</p> <p>エネルギー 523kcal たんぱく質 18.0g 脂質 11.6g 炭水化物 82.6g 塩分 3.2g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 【小麦】</p>
<p>7/12 (水)</p>	<p>●豚肉と玉ねぎの生姜炒め ○麻婆じゃがいも ○絹ごし揚げと人参の煮物 冷 ○青菜と干しえびの煮浸し ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 515kcal たんぱく質 19.9g 脂質 11.7g 炭水化物 78.2g 塩分 2.8g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、えび、大豆】 【】</p>
<p>7/13 (木)</p>	<p>●豆腐ハンバーグ野菜おろし ○炊き合わせ (がんも・大根・ワカメ) ○豚肉と小松菜の焼肉炒め 冷 ○ポテトサラダ粒マスタード入り ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 481kcal たんぱく質 16.1g 脂質 9.9g 炭水化物 78.6g 塩分 2.9g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【】</p>
<p>7/14 (金)</p>	<p>●鶏の塩糀漬け唐揚げ ○チンゲン菜のじゃこ炒め ○煮物 (たこ八・大根・ササゲ) 冷 ○ワカメとかにかまの中華和え ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 547kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.9g 炭水化物 77.5g 塩分 3.0g</p>	<p>【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、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)