

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/13 (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。

**栄養士
おすすめ**

6/18
(月)

●豚角煮	【卵、乳、小麦、大豆】
○炊き合わせ (南瓜・こんにやく・スナップエンドウ)	【乳、小麦、大豆】
○玉子としめじのマヨ風味炒め	【卵、小麦、大豆】
○かぶとじゃこのペペロン炒め	【】
○人参のごま味噌炒め	【乳、大豆】
エネルギー 368kcal たんぱく質 15.9g 脂質 21.1g 炭水化物 28.5g 塩分 3.4g	

6/19
(火)

●ホキの和風野菜あんかけ	【乳、小麦、大豆】
○アスパラと鶏肉のソテー	【乳、小麦、大豆】
○肉シューマイ	【卵、小麦、えび、かに、大豆】
冷 ○白菜とニラの塩ナムル	【小麦、大豆】
冷 ○人参とコーンのサウザンサラダ	【卵、小麦、大豆】
エネルギー 447kcal たんぱく質 18.9g 脂質 27.9g 炭水化物 25.7g 塩分 1.4g	

6/20
(水)

●鶏のハニーマスタード焼き	【乳、小麦、大豆】
○花がんとかぼちゃの煮物	【乳、小麦、大豆】
○春雨の中華炒め	【卵、小麦、大豆】
○なすのピリ辛だれ	【小麦、大豆】
冷 ○切干大根の塩麴和え	【】
エネルギー 441kcal たんぱく質 19.2g 脂質 28.2g 炭水化物 26.5g 塩分 2.9g	

6/21
(木)

●さんまのやわらか煮	【乳、小麦、大豆】
○豚肉とキャベツのオイスター炒め	【小麦、大豆】
○がんと煮	【乳、小麦、大豆】
○青菜のさっと煮	【乳、小麦、大豆】
冷 ○漬物 (白うりのしば漬)	【小麦、かに、大豆】
エネルギー 373kcal たんぱく質 16.0g 脂質 19.5g 炭水化物 30.3g 塩分 3.4g	

6/22
(金)

●牛肉の甘辛炒め	【小麦、大豆】
○コロケ	【小麦、大豆】
○キャベツのザーサイ炒め	【小麦、大豆】
冷 ○4種野菜のナムル	【小麦、大豆】
冷 ○佃煮 (ごま昆布)	【小麦、大豆】
エネルギー 442kcal たんぱく質 12.9g 脂質 30.5g 炭水化物 27.6g 塩分 3.3g	

※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)