

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/13 (水)**までにお願い致します。

## 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。

 <b>6/18</b> <b>(月)</b>	●海鮮中華旨煮	【乳、小麦、えび、大豆】
	○炊き合わせ（花天・里芋・ササゲ）	【卵、乳、小麦、大豆】
	○かにと野菜の包み蒸し	【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】
	●大根ときゅうりの柑橘サラダ	【小麦、大豆】
	●佃煮（ごま昆布）	【小麦、大豆】
	○カレーピラフ（産直金芽米使用）	【小麦】
エネルギー 458kcal たんぱく質 20.2g 脂質 5.7g		炭水化物 77.3 g 塩分 3.4g
<b>6/19</b> <b>(火)</b>	●鶏肉の香草パン粉焼き	【乳、小麦、大豆】
	○煮物（丸揚げ・大根・ササゲ）	【乳、小麦、大豆】
	○春雨の中華炒め	【小麦、大豆】
	●キャベツのおかか和え	【乳、小麦、大豆】
	●ワカメのさっと煮	【乳、小麦、大豆】
	○白飯（産直金芽米使用）	【】
エネルギー 540kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.5g		炭水化物 78.0 g 塩分 2.8g
<b>6/20</b> <b>(水)</b>	●白身魚（ホキ）のトマトソース	【乳、小麦、大豆】
	○ジャーマンポテト	【乳、小麦、大豆】
	○青菜と干しえびの煮浸し	【乳、小麦、えび、大豆】
	●蒸し鶏と野菜のサラダ	【卵、小麦、大豆】
	○ひじきの炒り煮	【卵、乳、小麦、大豆】
	○ご飯（産直金芽米使用）	【】
エネルギー 494kcal たんぱく質 17.6g 脂質 10.8g		炭水化物 77.4 g 塩分 3.0g
<b>6/21</b> <b>(木)</b>	●ポークカレー	【乳、小麦、大豆】
	○千草玉子焼き甘酢あん	【卵、小麦、大豆】
	○うの花	【乳、小麦、大豆】
	●韓国風サラダ	【卵、小麦、えび、かに、大豆】
	●ほうれん草のごま和え	【乳、小麦、大豆】
	○サフランライス（産直金芽米）	【乳、小麦、大豆】
エネルギー 460kcal たんぱく質 15.1g 脂質 10.1g		炭水化物 74.1 g 塩分 3.5g
<b>6/22</b> <b>(金)</b>	●赤魚（メヌケ）の味噌焼き	【乳、小麦、大豆】
	○昆布煮	【乳、小麦、大豆】
	○高野豆腐とかぼちゃの煮物	【乳、小麦、大豆】
	●小松菜の辛子和え	【小麦、大豆】
	●オクラの和え物	【小麦、大豆】
	○白飯（産直金芽米使用）	【】
エネルギー 468kcal たんぱく質 18.7g 脂質 8.0g		炭水化物 78.0 g 塩分 2.8g

※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ことがあります。）
- 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。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)