

※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。

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