

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/20 (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。

<p>6/25 (月)</p>	<p>●アジのピリ辛照り焼き ○豚とキャベツの塩炒め ○角揚げの煮物 冷 ○さつま芋とレーズンのサラダ ○青菜のさっと煮</p> <p>エネルギー 400kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.5g 炭水化物 34.9g 塩分 2.6g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>栄養士 おすすめ 6/26 (火)</p>	<p>●極旨ヒレカツ ○野菜のガーリックオイル煮 ○大根の小エビ煮 冷 ○わかめのさっぱりサラダ ○ピリ辛こんにゃく</p> <p>エネルギー 382kcal たんぱく質 14.5g 脂質 23.5g 炭水化物 27.9g 塩分 2.7g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、えび、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>6/27 (水)</p>	<p>●豆腐ハンバーグ和風ソース ○白菜と小松菜の炒め物 冷 ○ひじきとツナのサラダ ○ごぼう金平 冷 ○セロリのしそ和え</p> <p>エネルギー 389kcal たんぱく質 13.3g 脂質 20.9g 炭水化物 36.0g 塩分 2.9g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>6/28 (木)</p>	<p>●鶏肉のカレーソース ○れんこんの金平 ○厚焼玉子 冷 ○白菜とオクラの梅和え 冷 ○紫キャベツのマリネ</p> <p>エネルギー 447kcal たんぱく質 21.2g 脂質 24.8g 炭水化物 31.8g 塩分 2.9g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【</p>
<p>6/29 (金)</p>	<p>●サバの塩麹焼き ○炊き合わせ (五目しんじょ・人参・スナップエンドウ) ○大根と蒸し鶏の中華サラダ 冷 ○里芋の青のり和え 冷 ○枝豆の高菜炒め</p> <p>エネルギー 408kcal たんぱく質 19.5g 脂質 20.3g 炭水化物 18.9g 塩分 2.5g</p>	<p>【乳、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】 【乳、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)