

※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>6/25 (月)</p>	<p>●牛肉と車麩のすき煮 ○かにあんかけ餃子 <b>冷</b> ○大根とツナのサラダ ○こんにゃくのおかか煮 <b>冷</b> ○セロリの浅漬け ○ご飯 (産直金芽米使用) エネルギー 489kcal たんぱく質 17.9g 脂質 10.5g 炭水化物 77.2g 塩分 2.6g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 【卵、小麦、落花生、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p><b>栄養士 おすすめ</b> 6/26 (火)</p>	<p>●まぐろ唐揚げおろしポン酢かけ ○えびと野菜のアヒージョ ○アスパラとベーコンのソテー <b>冷</b> ○キャロットサラダ ○青菜のさっと煮 ○きのこごはん (産直金芽米使用) エネルギー 518kcal たんぱく質 26.8g 脂質 12.9g 炭水化物 72.7g 塩分 3.5g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、えび、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>6/27 (水)</p>	<p>●豚肉とじゃが芋のオイスター炒め ○イカフライ ○がんもの煮物 <b>冷</b> ○ほうれん草の辛子和え <b>冷</b> ○黒豆 ○ご飯 (産直金芽米使用) エネルギー 550kcal たんぱく質 21.2g 脂質 12.0g 炭水化物 85.1g 塩分 2.8g</p>	<p>【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>6/28 (木)</p>	<p>●サワラのバター醤油焼き ○鶏ひじき煮 ○炊き合わせ <b>冷</b> ○明太子ポテトサラダ <b>冷</b> ○人参とコーンのサラダ ○ご飯 (産直金芽米使用) エネルギー 547kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.4g 炭水化物 79.8g 塩分 2.2g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【】 【】</p>
<p>6/29 (金)</p>	<p>●鶏のレモンペッパー焼き ○洋風きんぴら ○かぼちゃとふんわり蒸しの煮物 <b>冷</b> ○白菜と人参のサラダ ○枝豆の高菜炒め ○ご飯 (産直金芽米使用) エネルギー 549kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.9g 炭水化物 74.0g 塩分 2.4g</p>	<p>【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、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)