

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/27 (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>7/2 (月)</p>	<p>●鶏と野菜の黒酢炒め ○スープ餃子 ○なすのねぎごまだれ ○さつま芋のレーズン煮 冷 ○紫キャベツのマリネ</p> <p>エネルギー 404kcal たんぱく質 14.0g 脂質 20.6g 炭水化物 42.4g 塩分 2.7g</p>	<p>【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】 【】</p>
<p>栄養士 おすすめ 7/3 (火)</p>	<p>●銀鮭の幽庵焼き ○豚と野菜のピリ辛ソテー ○春雨の中華炒め ○高野豆腐のあっさり煮 冷 ○青菜の辛子和え</p> <p>エネルギー 386kcal たんぱく質 21.2g 脂質 22.9g 炭水化物 21.0g 塩分 2.3g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>7/4 (水)</p>	<p>●ハンバーグトマトソース ○がんもの煮物 冷 ○キャロットサラダ ○切干大根のきんぴら ○枝豆と高菜の炒め物</p> <p>エネルギー 375kcal たんぱく質 15.8g 脂質 17.4g 炭水化物 36.8g 塩分 2.8g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>7/5 (木)</p>	<p>●黄金カレーのみぞれあん ○かぼちゃと肉団子の甘酢だれ ○ビーフン炒め 冷 ○キャベツときゅうりの梅和え 冷 ○人参とコーンの金ごまサラダ</p> <p>エネルギー 408kcal たんぱく質 14.8g 脂質 24.4g 炭水化物 30.7g 塩分 3.1g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p>
<p>7/6 (金)</p>	<p>●牛肉の焼き肉炒め ○大根のそぼろあん 冷 ○白菜とかにかまの和え物 ○青菜のさっと煮 ○ポテトのバター醤油</p> <p>エネルギー 400kcal たんぱく質 14.1g 脂質 25.1g 炭水化物 26.7g 塩分 3.0g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 【乳、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)