

※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><b>栄養士おすすめ</b></p> <p>7/2 (月)</p>	<p>●ブリの照り焼きと帆立の香味焼き ○豆腐と山芋の揚げびたし ○ピーマン炒め 冷 ○白菜とかにカマのサラダ 冷 ○漬物 (彩りかつお大根) ○五目ごはん (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 505kcal たんぱく質 18.2g 脂質 10.7g 炭水化物 81.2g 塩分 2.8g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>7/3 (火)</p>	<p>●牛肉と野菜の焼肉風 ○じゃが芋のそぼろあんかけ ○うの花 冷 ○大根とワカメの青じそ風味 冷 ○佃煮 (ごま昆布) ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 473kcal たんぱく質 17.5g 脂質 7.8g 炭水化物 78.4g 塩分 2.4g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>7/4 (水)</p>	<p>●アジのねぎ味噌焼き ○野菜コロッケ ○鶏と蓮根のきんぴら 冷 ○ほうれん草とツナのピーナッツ和え 冷 ○わかめのさっと煮 ○ご飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 22.2g 脂質 10.4g 炭水化物 88.8g 塩分 2.7g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、落花生、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】</p>
<p>7/5 (木)</p>	<p>●鶏肉のトマト煮込み ○小松菜と高野豆腐の煮浸し ○がんもとかぼちゃの煮物 冷 ○キャベツの塩昆布和え 冷 ○人参とコーンの金ごま和え ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 543kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.0g 炭水化物 76.2g 塩分 2.7g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、えび、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【】</p>
<p>7/6 (金)</p>	<p>●豆腐ハンバーグ野菜おろし ○絹ごし揚げと人参の煮物 ○豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め 冷 ポテトサラダ粒マスタード入り 冷 オクラのさっぱり和え ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 528kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.3g 炭水化物 81.8g 塩分 3.3g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【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)