

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/19 (水)**までにお願ひ致します。

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>栄養士おすすめ 6/24 (月)</p>	<p>●ホッケの照り焼き ○油淋鶏風 冷○大根の韓国ナムル風サラダ ○里芋のゴマみそ和え ○枝豆の高菜炒め</p> <p>エネルギー 374kcal たんぱく質 18.2g 脂質 21.5g 炭水化物 27.4g 塩分 2.7g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【乳、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>6/25 (火)</p>	<p>●鶏と野菜の黒酢炒め ○キャベツと厚揚げの和風煮 ○なすのねぎごまだれ ○さつま芋のレーズン煮 ○青菜のさっと煮</p> <p>エネルギー 411kcal たんぱく質 14.3g 脂質 21.9g 炭水化物 39.4g 塩分 1.9g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>6/26 (水)</p>	<p>●豆腐ハンバーグおろしソース ○豚肉白菜 冷○ひじきとツナのサラダ ○金平ごぼう 冷○ブロッコリーのなめ茸和え</p> <p>エネルギー 372kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.9g 炭水化物 29.8g 塩分 2.5g</p>	<p>【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>6/27 (木)</p>	<p>●回鍋肉 ○じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め 冷○ほうれん草サラダ ○高野豆腐のあっさり煮 冷○セロリのピクルス</p> <p>エネルギー 379kcal たんぱく質 18.4g 脂質 23.6g 炭水化物 22.5g 塩分 3.0g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>6/28 (金)</p>	<p>●ホキの和風野菜あんかけ ○たけのこと鶏肉・菜の花の炊き合わせ ○厚焼き玉子 冷○白菜とオクラの梅和え 冷○大根葉のおかか和え</p> <p>エネルギー 383kcal たんぱく質 20.7g 脂質 22.4g 炭水化物 23.7g 塩分 2.9g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【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)