

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/19 (水)**までにお問い合わせ致します。

# 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>6/24 (月)</p>	<p>●ポークカレー ○千草玉子焼き甘酢あん ○うの花 <b>冷</b> ○韓国風サラダ <b>冷</b> ○ほうれん草のごま和え ○ターメリックライス (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 481kcal たんぱく質 13.8g 脂質 13.3g 炭水化物 77.1g 塩分 2.6g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p><b>栄養士 おすすめ</b> 6/25 (火)</p>	<p>●天ぷら盛り合わせ ○じゃが芋のそぼろあんかけ ○ビーフン炒め <b>冷</b> ○白菜とかにカマのサラダ <b>冷</b> ○セロリのしそ和え ○あさりごはん (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 520kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.8g 炭水化物 85.4g 塩分 3.5g</p>	<p>【小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>6/26 (水)</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 <b>冷</b> ○キャベツの塩昆布和え <b>冷</b> ○大根の梅肉和え ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 491kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.3g 炭水化物 76.1g 塩分 2.8g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】 【 】</p>
<p>6/27 (木)</p>	<p>●赤魚 (メヌケ) の煮付け ○豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め ○やわらかつみれと椎茸の煮物 <b>冷</b> ○ポテトサラダ <b>冷</b> ○ワカメのさっと煮 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 481kcal たんぱく質 16.3g 脂質 12.7g 炭水化物 75.6g 塩分 2.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 】</p>
<p>6/28 (金)</p>	<p>●肉団子と野菜の黒酢あんかけ ○さつま揚げとキャベツのおかか炒め ○厚焼玉子 <b>冷</b> ○長芋とオクラのなめ茸和え <b>冷</b> ○きゅうりのナムル ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 519kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.0g 炭水化物 91.3g 塩分 2.5g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【卵、乳、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)