

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/26 (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>栄養士おすすめ</p> <p>7/1 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●牛サイコロのソテー 【卵、乳、小麦、大豆】 ○チリコンカーン 【乳、小麦、大豆】 冷 ○人参の焙煎ごまサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○かぼちゃの甘煮 【小麦、大豆】 冷 ○長芋の梅ジュレ 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 388kcal たんぱく質 19.7g 脂質 25.3g 炭水化物 22.7g 塩分 2.5g</p>
<p>7/2 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚 (助惣鱈) の甘酢あんかけ 【小麦、大豆】 ○ゴーヤチャンプルー 【卵、乳、小麦、大豆】 ○ひじき煮 【乳、小麦、大豆】 ○なすの甘辛炒め 【乳、小麦、大豆】 冷 ○漬物 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 398kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.7g 炭水化物 37.2g 塩分 2.7g</p>
<p>7/3 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏の唐揚げ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○炊き合わせ (大根、真丈、椎茸) 【乳、小麦、大豆】 ○高野豆腐とふきの煮物 【乳、小麦、大豆】 ○竹の子の土佐炒め 【小麦、大豆】 ○ピリ辛こんにゃく 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 390kcal たんぱく質 20.8g 脂質 23.3g 炭水化物 22.9g 塩分 3.0g</p>
<p>7/4 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●赤魚 (メヌケ) の西京焼き 【乳、小麦、大豆】 ○炒り鶏風 【乳、小麦、大豆】 冷 ○青菜と人参のごま和え 【乳、小麦、大豆】 ○カニクリームコロッケ 【乳、小麦、大豆、えび、かに】 冷 ○黒豆 【大豆】 <p>エネルギー 364kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.0g 炭水化物 34.7g 塩分 2.7g</p>
<p>7/5 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●夏野菜のポークカレー 【乳、小麦、大豆】 ○オムレツのトマトソース 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○ワカメとかにかまの中華サラダ 【卵、小麦、大豆、かに】 ○金平ごぼう 【乳、小麦、大豆】 ○ポムデュセス 【乳】 <p>エネルギー 384kcal たんぱく質 15.1g 脂質 22.0g 炭水化物 30.4g 塩分 2.7g</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)