


※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>7/1 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●さばの塩麹漬焼き 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○千草玉子焼き甘酢あん 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○豚肉とキャベツのにんにく醤油 【乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○小松菜のピーナッツ和え 【小麦、大豆、落花生】</li> <li>冷 ○なめ茸おろし 【小麦、大豆】</li> <li>○白飯（産直金芽米使用） 【】</li> </ul> <p>エネルギー 524kcal たんぱく質 17.1g 脂質 17.4g 炭水化物 73.7g 塩分 2.5g</p>
<p> 7/2 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚しゃぶの青じそソース 【小麦、大豆】</li> <li>○ひじきの甘辛炒り煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○磯辺仕立ての一口ささみフライ 【小麦、大豆】</li> <li>冷 ○オクラとキャベツのおかか和え 【乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○煮豆 【】</li> <li>○菜めし（産直金芽米使用） 【大豆】</li> </ul> <p>エネルギー 525kcal たんぱく質 19.7g 脂質 13.5g 炭水化物 79.8g 塩分 3.0g</p>
<p>7/3 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●白身魚（助惣鱈）のトマトカレーソース 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○チンゲン菜とえびの炒め物 【乳、小麦、大豆、えび】</li> <li>冷 ○玉ねぎと豆のサラダ 【卵、小麦、大豆、落花生】</li> <li>○大学いも 【小麦、大豆】</li> <li>冷 ○人参の一味和え 【大豆】</li> <li>○白飯（産直金芽米使用） 【】</li> </ul> <p>エネルギー 523kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.1g 炭水化物 82.0g 塩分 1.9g</p>
<p>7/4 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●油淋鶏 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○小松菜のじゃこ炒め 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○がんもと大根の煮物 【乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○ワカメとかにかまの中華和え 【卵、小麦、大豆、かに】</li> <li>冷 ○佃煮 【小麦、大豆】</li> <li>○白飯（産直金芽米使用） 【】</li> </ul> <p>エネルギー 551kcal たんぱく質 19.0g 脂質 18.9g 炭水化物 76.5g 塩分 2.8g</p>
<p>7/5 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●黄金カレーの甘酢あん 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○えびしんじょうの炊き合わせ 【卵、乳、小麦、大豆、えび】</li> <li>冷 ○白菜とかにかまの和風サラダ 【卵、小麦、大豆、かに】</li> <li>○こんにゃくの甘辛炒め 【小麦、大豆】</li> <li>冷 ○セロリの梅和え 【小麦、大豆】</li> <li>○白飯（産直金芽米使用） 【】</li> </ul> <p>エネルギー 505kcal たんぱく質 18.9g 脂質 10.2g 炭水化物 82.9g 塩分 2.3g</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）