

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**7/3 (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>7/8 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛肉と野菜のオイスターソース炒め 【小麦、大豆】</li> <li>○つくねと大根の煮物 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○小松菜とぜんまいのナムル 【小麦、大豆】</li> <li>○大学かぼちゃ 【小麦、大豆】</li> <li>冷 ○白菜とオクラのごま和え 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○白飯（産直金芽米使用） 【】</li> </ul> <p>エネルギー 493kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.3g 炭水化物 79.7g 塩分 2.6g</p>
<p> 7/9 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●いわしの梅煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○青椒肉絲 【小麦、大豆】</li> <li>○つみれと人参の煮物 【卵、乳、大豆】</li> <li>冷 ○大根ときゅうりのじゃこ和え 【小麦、大豆】</li> <li>冷 ○ほうれん草のピーナッツ和え 【小麦、大豆、落花生】</li> <li>○あごだし五目ごはん（産直金芽米使用） 【小麦、大豆】</li> </ul> <p>エネルギー 479kcal たんぱく質 17.9g 脂質 12.2g 炭水化物 73.4g 塩分 3.0g</p>
<p>7/10 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●極旨ヒレカツ 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○かに風味焼売 【卵、小麦、大豆、えび、かに】</li> <li>○チンゲン菜とツナの玉子炒め 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○いんげんのくたくた煮 【】</li> <li>冷 ○切干大根の梅しそ和え 【小麦、大豆】</li> <li>○白飯（産直金芽米使用） 【】</li> </ul> <p>エネルギー 511kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.9g 炭水化物 78.7g 塩分 2.3g</p>
<p>7/11 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐ハンバーグ野菜おろし 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○絹ごし揚げと人参の煮物 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○豚肉とチンゲン菜のオイスターソース炒め 【小麦、大豆】</li> <li>冷 ○ポテトサラダ粒マスタード入り 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○きゅうりのナムル 【小麦、大豆】</li> <li>○白飯（産直金芽米使用） 【】</li> </ul> <p>エネルギー 549kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.2g 炭水化物 80.7g 塩分 3.3g</p>
<p>7/12 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏のガリバタ風味焼き 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○ジャーマンポテト 【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>○アスパラのトマト煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li>冷 ○野菜のサラダ 【小麦、大豆】</li> <li>冷 ○キャベツの塩昆布和え 【小麦、大豆】</li> <li>○白飯（産直金芽米使用） 【】</li> </ul> <p>エネルギー 527kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.2g 炭水化物 78.6g 塩分 2.9g</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**

**0120-1010-68**（通話料無料）

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）