

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**7/18 (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>7/23 (月)</p>	<p>●夏野菜のポークカレー</p> <p>○ペンネビスクソース</p> <p>○大根の小エビ煮</p> <p>冷 ○4種野菜のナムル</p> <p>○ピリ辛こんにゃく</p> <p>エネルギー 365kcal たんぱく質 13.2g 脂質 21.9g 炭水化物 27.5g 塩分 2.8g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】</p> <p>【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】</p> <p>【乳、小麦、えび、大豆】</p> <p>【小麦、大豆】</p> <p>【小麦、大豆】</p>
<p>7/24 (火)</p>	<p>●赤魚の粕漬け焼き</p> <p>○じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め</p> <p>○高野豆腐と椎茸の煮物</p> <p>冷 ○お豆の金ごまサラダ</p> <p>冷 ○チンゲン菜のピーナッツ和え</p> <p>エネルギー 373kcal たんぱく質 18.6g 脂質 19.5g 炭水化物 29.6g 塩分 2.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】</p> <p>【乳、小麦、大豆】</p> <p>【乳、小麦、大豆】</p> <p>【卵、小麦、大豆】</p> <p>【小麦、落花生、大豆】</p>
<p>7/25 (水)</p>	<p>●油淋鶏</p> <p>○ひじきとれんこんの炒り煮</p> <p>○人参とツナのシリシリ</p> <p>○なすの甘辛炒め</p> <p>冷 ○漬物 (彩りかつお大根)</p> <p>エネルギー 394kcal たんぱく質 15.0g 脂質 25.1g 炭水化物 29.1g 塩分 3.5g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>【乳、小麦、大豆】</p> <p>【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>【乳、小麦、大豆】</p> <p>【小麦、大豆】</p>
<p>7/26 (木)</p>	<p>●白身魚のねぎ味噌焼き</p> <p>○豚しゃぶ</p> <p>冷 ○白菜と人参のサラダ</p> <p>○ふきと油揚げの炒り煮</p> <p>○欧風マッシュポテト</p> <p>エネルギー 374kcal たんぱく質 21.0g 脂質 21.2g 炭水化物 24.5g 塩分 2.9g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>【卵、小麦、大豆】</p> <p>【卵、小麦、落花生、大豆】</p> <p>【乳、小麦、大豆】</p> <p>【乳】</p>
<p>7/27 (金)</p>	<p>●豚肉のビビンバ風</p> <p>○白揚げ三角とかぼちゃの煮物</p> <p>冷 ○マカロニサラダ</p> <p>○大根の高菜炒め</p> <p>冷 ○わかめのじゃこ和え</p> <p>エネルギー 374kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.6g 炭水化物 32.7g 塩分 3.3g</p>	<p>【小麦、大豆】</p> <p>【乳、小麦、大豆】</p> <p>【卵、小麦、大豆】</p> <p>【乳、小麦、大豆】</p> <p>【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)