

※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><b>栄養士おすすめ</b><br/>7/23 (月)</p> | <p>●銀鮭のねぎ塩焼き<br/>○小松菜と油揚げの煮びたし<br/>○いかと野菜の包み蒸し<br/>冷 ○山芋のなめ茸和え<br/>冷 ○コーンのサウザンサラダ<br/>○十八穀ご飯 (産直金芽米使用)<br/>エネルギー 500kcal たんぱく質 22.6g 脂質 10.5g 炭水化物 76.4g 塩分 2.1g</p>  | <p>【乳、小麦、大豆】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【卵、小麦、えび、かに、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【卵、小麦、大豆】<br/>【大豆】</p> |
| <p>7/24 (火)</p>                    | <p>●牛肉のしぐれ煮<br/>○コーンクリームコロッケ<br/>冷 ○キャロットサラダ<br/>○青菜のにんにく炒め<br/>○ピリ辛こんにゃく<br/>○白飯 (産直金芽米使用)<br/>エネルギー 548kcal たんぱく質 13.6g 脂質 18.7g 炭水化物 77.3g 塩分 1.4g</p>             | <p>【乳、小麦、大豆】<br/>【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】<br/>【卵、小麦、大豆】<br/>【大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【】</p>      |
| <p>7/25 (水)</p>                    | <p>●麻婆豆腐<br/>○かにあんかけ餃子<br/>冷 ○大根の塩ナムル<br/>○さつま芋の蜜煮<br/>○わかめのじゃこ和え<br/>○白飯 (産直金芽米使用)<br/>エネルギー 498kcal たんぱく質 15.1g 脂質 12.5g 炭水化物 78.2g 塩分 2.2g</p>                     | <p>【小麦、大豆】<br/>【卵、小麦、えび、かに、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【】<br/>【小麦、大豆】<br/>【】</p>              |
| <p>7/26 (木)</p>                    | <p>●鶏唐揚げと野菜の黒酢和え<br/>○キャベツのザーサイ炒め<br/>冷 ○オクラの昆布和え<br/>○じゃが芋のバター醤油<br/>冷 ○漬物 (彩りかつお大根)<br/>○白飯 (産直金芽米使用)<br/>エネルギー 547kcal たんぱく質 17.5g 脂質 16.2g 炭水化物 80.8g 塩分 2.7g</p> | <p>【乳、小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【】</p>               |
| <p>7/27 (金)</p>                    | <p>●サワラのごま照り焼き<br/>○にんにくの芽の炒め物<br/>○肉じゃが<br/>冷 ○白菜ときゅうりの浅漬け<br/>冷 ○大根とぜんまいのナムル<br/>○白飯 (産直金芽米使用)<br/>エネルギー 520kcal たんぱく質 19.7g 脂質 9.6g 炭水化物 83.7g 塩分 2.7g</p>         | <p>【乳、小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【】</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)