

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**7/25 (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 7/30 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●まぐろ唐揚げのおろしポン酢 【卵、乳、小麦、大豆】 ○炊き合わせ (五目しんじょ・さつま芋) 【乳、小麦、大豆】 ○豚肉と野菜のソテー 【小麦、大豆】 冷 ○春雨の中華サラダ 【小麦、大豆】 冷 ○煮豆 (白花豆) 【】 <p>エネルギー 375kcal たんぱく質 21.7g 脂質 13.4g 炭水化物 39.8g 塩分 3.5g</p>
<p>7/31 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏の照り焼きゆず胡椒風 【乳、小麦、大豆】 ○かぶとソーセージの中華風煮物 【小麦、大豆】 ○キャベツのザーサイ炒め 【小麦、大豆】 冷 ○玉ねぎと人参の甘酢ハーブ和え 【大豆】 ○こんにゃくの土佐炒め 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 384kcal たんぱく質 18.8g 脂質 24.3g 炭水化物 20.1g 塩分 3.2g</p>
<p>8/1 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●さばのタンドリー焼き 【乳、小麦、大豆】 ○コロッケ 【小麦、大豆】 冷 ○大根の赤じそサラダ 【小麦、大豆】 ○イカとアスパラのオイスター炒め 【小麦、大豆】 冷 ○青菜のごま和え 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 384kcal たんぱく質 14.6g 脂質 27.0g 炭水化物 19.3g 塩分 1.9g</p>
<p>8/2 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●厚揚げ肉豆腐 【乳、小麦、大豆】 ○ナポリタン 【小麦、大豆】 ○ほうれん草とコーンのソテー 【乳、小麦、大豆】 ○人参のシリシリ 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○わかめのねぎごま和え 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 417kcal たんぱく質 13.9g 脂質 27.2g 炭水化物 26.0g 塩分 2.8g</p>
<p>8/3 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚 (ホキ) のチリソース 【小麦、大豆】 ○肉じゃが 【乳、小麦、大豆】 ○竹輪の炊き合わせ 【乳、小麦、えび、大豆】 ○高野豆腐とひじきの炒り煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○オクラの和風ナムル 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 376kcal たんぱく質 17.7g 脂質 16.0g 炭水化物 36.6g 塩分 3.0g</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)