

※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>栄養士おすすめ</p> <p>7/30 (月)</p>	<p>●夏野菜のビーフカレー ○キャベツとツナの炒め物 ○高菜入り饅頭 冷 ○大根とセロリの浅漬け ○コーンバター ○サフランライス (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 487kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.5g 炭水化物 73.1g 塩分 3.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>7/31 (火)</p>	<p>●赤魚 (メヌケ) の粕漬け焼き ○チンゲン菜とベーコンの炒め物 冷 ○ひじきのサウザンサラダ ○欧風マッシュポテト 冷 ○煮豆 (白花豆) ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 509kcal たんぱく質 15.6g 脂質 12.6g 炭水化物 81.0g 塩分 1.2g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】 【】</p>
<p>8/1 (水)</p>	<p>●鶏の照焼き ゆず胡椒風味 ○ビーフン炒め ○五目しんじょと人参の煮物 冷 ○小松菜と人参のごま和え 冷 ○佃煮 (ごま昆布) ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 511kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.6g 炭水化物 72.1g 塩分 3.3g</p>	<p>【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】</p>
<p>8/2 (木)</p>	<p>●ホキの甘酢あん ○オムレツ 冷 ○白菜とかにかまの和風サラダ ○こんにゃくの甘辛炒め ○青菜のソテー ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 472kcal たんぱく質 18.6g 脂質 6.1g 炭水化物 81.4g 塩分 2.3g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】 【】</p>
<p>8/3 (金)</p>	<p>●豚肉と玉ねぎの生姜炒め ○炊き合わせ (がんも・大根・ワカメ) ○麻婆じゃがいも 冷 ○青菜と干しえびの煮浸し ○つきこんの味噌煮 ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 506kcal たんぱく質 18.8g 脂質 10.3g 炭水化物 80.6g 塩分 3.1g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、えび、大豆】 【乳、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)