

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**8/1 (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。

栄養士 おすすめ 8/6 (月)	●鶏肉と大根の甘辛煮 ○麻婆なす 冷 ○ワカメとかにかまの中華サラダ ○ツナとほうれん草の塩炒め 冷 ○漬物 (白うりのしば漬け)	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、かに、大豆】
	エネルギー 448kcal たんぱく質 19.9g 脂質 29.4g 炭水化物 23.3g 塩分 3.3g	
8/7 (火)	●さんまの南蛮漬 ○ミートソースパスタ ○ひじきとごぼうの炒り煮 ○ブロッコリー炒め 冷 ○コーンサラダ	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】
	エネルギー 411kcal たんぱく質 16.0g 脂質 22.0g 炭水化物 36.4g 塩分 3.0g	
8/8 (水)	●豆腐ハンバーグ和風きのこソース ○かにクリームコロッケ 冷 ○白菜と人参のサラダ ○さつま芋のレーズン煮 ○白滝の甘辛煮	【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 【卵、小麦、落花生、大豆】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 375kcal たんぱく質 10.7g 脂質 20.1g 炭水化物 38.2g 塩分 1.9g	
8/9 (木)	●カレーと野菜の黒酢ソース ○ポークオニオン 冷 ○小松菜のごま和え ○お豆のカレー煮 冷 ○きゅうりと蒸し鶏の棒棒鶏サラダ	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、落花生、大豆】
	エネルギー 449kcal たんぱく質 19.4g 脂質 26.2g 炭水化物 32.1g 塩分 2.4g	
8/10 (金)	●チキンカツ&ミニハンバーグ ○花天と野菜の中華煮 冷 ○4種野菜のナムル ○ごぼう金平 冷 ○佃煮 (ごま昆布)	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	エネルギー 411kcal たんぱく質 15.6g 脂質 24.4g 炭水化物 31.1g 塩分 3.3g	

※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)