

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**8/7 (水)**までをお願い致します。

# おかず (おかずのみ) コース

...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>8/12 (月)</p>	<p>山の日の振替休日のため、 夕食宅配はお休みさせていただきます。</p>			
<p>8/13 (火)</p>	<p>夏季休暇のため、夕食宅配は、 お休みさせていただきます。</p>			
<p>8/14 (水)</p>	<p>●鶏肉と大根の甘辛煮 ○麻婆なす  ○ワカメとかにかまの中華風サラダ ○ほうれん草の塩炒め  ○漬物 (白うりのしば漬け)</p> <p>エネルギー 404kcal    たんぱく質 19.2g    脂質 24.8g    炭水化物 24.5g    塩分 3.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>		
<p> 8/15 (木)</p>	<p>●ホキの香草焼き ○ヒレカツ ○煮物 (豆乳がんも・人参・ササゲ)  ○玉ねぎとツナと豆サラダ ○チンゲン菜のんにくソテー</p> <p>エネルギー 360kcal    たんぱく質 23.8g    脂質 19.4g    炭水化物 21.8g    塩分 2.4g</p>	<p>【大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【大豆】</p>		
<p>8/16 (金)</p>	<p>●肉団子とキャベツの旨煮 ○さつま芋と豚肉の照り煮  ○青菜の白ドレサラダ ○ふくと小えびの炒り煮  ○わさび漬</p> <p>エネルギー 379kcal    たんぱく質 11.3g    脂質 20.5g    炭水化物 36.5g    塩分 3.1g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、えび、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)