

※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。

8/12
(月)

山の日振替休日のため、
夕食宅配はお休みさせていただきます。

8/13
(火)

夏季休暇のため、夕食宅配は、
お休みさせていただきます。

**栄養士
おすすめ**
8/14
(水)

●赤魚(メヌケ)の西京味噌焼き	【乳、小麦、大豆】
○卵の花炒り煮	【乳、小麦、大豆】
○野菜コロッケ	【小麦、大豆】
冷 ○青菜の中華サラダ	【小麦、大豆】
冷 ○なめ茸おろし	【小麦、大豆】
○白飯 (産直金芽米使用)	【】
エネルギー 502kcal たんぱく質 17.8g 脂質 9.8g 炭水化物 83.4g 塩分 3.0g	

8/15
(木)

●牛サロキのこおろしソース (牛サロキ加工成型肉使用)	【卵、乳、小麦、大豆】
○ゴーヤチャンプルー	【卵、乳、小麦、大豆】
○煮物(丸揚げ・人参・白滝)	【乳、小麦、大豆】
冷 ○オクラとイカの梅和え	【小麦、大豆】
冷 ○チンゲン菜のごま和え	【乳、小麦、大豆】
○カレー (産直金芽米使用)	【小麦】
エネルギー 514kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.7g 炭水化物 72.8g 塩分 3.4g	

8/16
(金)

●白身魚(メルルーサ)のトマトカレーソース	【小麦、大豆】
○チンゲン菜とえびの炒め物	【乳、小麦、えび、大豆】
○玉ねぎと豆のサラダ	【卵、小麦、落花生、大豆】
冷 ○大学いも	【小麦、大豆】
冷 ○キャベツの浅漬け	【小麦、大豆】
○白飯 (産直金芽米使用)	【】
エネルギー 516kcal たんぱく質 17.7g 脂質 11.5g 炭水化物 82.0g 塩分 2.2g	

※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)