

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

国産応援ご膳 (おかずのみ)

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。

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)

●金目鯛の煮付け	【乳、小麦、大豆】
○白菜と鶏肉の旨塩炒め (国産鶏小間肉使用)	【小麦、大豆】
○ふきと五目しんじょの煮物	【乳、小麦、大豆】
冷 ○きゅうりと大根の浅漬け	【小麦、大豆】
○豚肉のすき煮 (産直豚バラ肉使用)	【乳、小麦、大豆】
エネルギー 409kcal たんぱく質 24.0g 脂質 23.5g 炭水化物 21.9g 塩分 2.7g	

8/15
(木)

●鶏の油淋鶏ソースかけ (国産鶏もも肉使用)	【小麦、大豆】
○コンソメ煮 (カリフラワー・さつまいも・その他)	【乳、小麦、大豆】
○青菜のさっと煮	【乳、小麦、大豆】
冷 ○きゅうりとくらげの中華和え	【小麦、大豆】
○ペペロンチーノ風パスタ	【乳、小麦、大豆】
エネルギー 379kcal たんぱく質 19.7g 脂質 18.1g 炭水化物 33.1g 塩分 3.0g	

8/16
(金)

●赤魚 (メヌケ) の和風ゆずおろし	【乳、小麦、大豆】
○天ぷら (玉子しんじょう・イカ・オクラ)	【卵、小麦、えび、かに、大豆】
冷 ○ほうれん草と人参のお浸し	【乳、小麦、大豆】
○なすのピリ辛だれ	【小麦、大豆】
○牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め	【乳、小麦、大豆】
エネルギー 447kcal たんぱく質 27.4g 脂質 23.3g 炭水化物 27.5g 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)