

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**8/14 (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。

<p>8/19 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●サバの塩焼き 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○豚肉と刻み昆布煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○ほうれん草とツナのソテー 【小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○さつま芋とレーズンのサラダ 【卵、小麦、大豆】</li> <li>○こんにゃくの味噌煮 【乳、小麦、大豆】</li> </ul> <p>エネルギー 373kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.4g 炭水化物 26.3g 塩分 3.2g</p>
<p>8/20 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛肉のデミグラスソース 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○炊き合わせ (さつま芋・干し椎茸・スナップエンドウ) 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○大根のゆず胡椒和え 【小麦、大豆】</li> <li>○小さなロールキャベツ 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○チンゲン菜のピーナッツ和え 【小麦、落花生、大豆】</li> </ul> <p>エネルギー 384kcal たんぱく質 13.8g 脂質 22.9g 炭水化物 29.2g 塩分 2.6g</p>
<p><b>栄養士 おすすめ</b> 8/21 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●まぐろとなすのスパイシーカレー炒め 【小麦、大豆】</li> <li>○煮物 (大根・五目巾着・こんにゃく) 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○厚焼き玉子カニカマあん 【卵、乳、小麦、かに、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○野菜の七味醤油和え 【小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○煮豆 (茶花豆) 【】</li> </ul> <p>エネルギー 416kcal たんぱく質 25.3g 脂質 17.6g 炭水化物 37.2g 塩分 2.5g</p>
<p>8/22 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏の塩麴唐揚げ 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○白菜とイカのオイスター炒め 【小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○人参の焙煎ごまサラダ 【】</li> <li>○切干大根と山菜の炒め煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○コーンのイタリアンソテー 【乳、小麦、大豆】</li> </ul> <p>エネルギー 393kcal たんぱく質 16.1g 脂質 23.9g 炭水化物 27.4g 塩分 2.8g</p>
<p>8/23 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●黄金カレーと野菜の黒酢ソース 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○ポークオニオン 【小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○小松菜のごま和え 【乳、小麦、大豆】</li> <li>○お豆のカレー煮 【乳、小麦、大豆】</li> <li><b>冷</b> ○きゅうりと蒸し鶏の棒棒鶏サラダ 【乳、小麦、落花生、大豆】</li> </ul> <p>エネルギー 410kcal たんぱく質 19.4g 脂質 22.0g 炭水化物 32.5g 塩分 2.4g</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  
 プリダイヤル圏外 **042-480-7222** (通話料有料)