

※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。

<p>栄養士おすすめ</p> <p>8/19 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●チーズハンバーグ ブラウンソース 【卵、乳、小麦、大豆】 ○キャベツと小松菜のおかか煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○明太子ポテトサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○セロリのきんぴら 【乳、小麦、大豆】 冷 ○佃煮 (ごま昆布) 【小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 528kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.0g 炭水化物 81.1g 塩分 3.1g</p>
<p>8/20 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ホッケの塩麹漬焼き 【乳、小麦、大豆】 ○豚肉となすの味噌炒め 【小麦、落花生、大豆】 ○煮物 (五目しんじょ・大根・ササゲ) 【乳、小麦、大豆】 冷 ○コーンサラダ 【小麦、大豆】 ○青菜のさっと煮 【卵、乳、小麦、大豆】 ○五目おこわ (産直金芽米・国産もち米使用) 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 542kcal たんぱく質 17.7g 脂質 12.5g 炭水化物 85.9g 塩分 2.7g</p>
<p>8/21 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●スパイシーケイジャン唐揚げ 【乳、小麦、大豆】 ○キャベツと挽肉の中華炒め 【小麦、大豆】 ○炊き合わせ (つみれ・人参・ワカメ) 【乳、小麦、大豆】 冷 ○青菜のごま和え 【乳、小麦、大豆】 冷 ○漬物 (白うりのしば漬け) 【小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 547kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.4g 炭水化物 75.0g 塩分 2.4g</p>
<p>8/22 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●サバの味噌煮 【乳、小麦、大豆】 ○揚げ餃子&焼売 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 ○白菜とイカの旨煮 【小麦、大豆】 冷 ○大根の梅ナムル 【小麦、大豆】 ○人参のシリシリ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.4g 炭水化物 77.2g 塩分 3.1g</p>
<p>8/23 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉のチャプチェ風 【小麦、大豆】 ○煮物 (がんも・れんこん・エンドウ豆) 【乳、小麦、大豆】 ○ほうれん草とベーコンの炒め物 【乳、小麦、大豆】 冷 ○キャベツとツナのさっぱりサラダ 【小麦、大豆】 冷 ○オクラの梅和え 【小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 515kcal たんぱく質 18.7g 脂質 13.5g 炭水化物 76.3g 塩分 2.2g</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)