








※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**8/21 (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>8/26 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●チーズインハンバーグ トマトソース 【卵、乳、小麦、大豆】 ○千草焼きのかに風味あんかけ 【卵、小麦、かに、大豆】 ○炊き合わせ (五目しんじょ・里芋・ササゲ) 【乳、小麦、大豆】 ○もやしとぜんまいの炒め物 【小麦、大豆】  ○セロリの浅漬 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 388kcal たんぱく質 13.4g 脂質 20.4g 炭水化物 36.4g 塩分 2.8g</p>
<p>8/27 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚 (助惣鱈) のゆずこしょう風味 【乳、小麦、大豆】 ○角揚げと椎茸の煮物 【乳、小麦、大豆】 ○にんにくの芽のソテー 【乳、小麦、大豆】 ○彩り野菜のうま煮 【乳、小麦、大豆】  ○大豆とじゃこの甘辛煮 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 361kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.9g 炭水化物 28.6g 塩分 3.4g</p>
<p> 8/28 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉とじゃが芋の香味醤油炒め 【小麦、大豆】 ○チーズ入りチキンカツ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○煮なます 【大豆】  ○キャベツのしそ風味漬 【乳、小麦、大豆】 ○高野豆腐のあっさり煮 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 374kcal たんぱく質 19.6g 脂質 19.6g 炭水化物 28.6g 塩分 2.8g</p>
<p>8/29 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●アジ竜田の甘酢あんかけ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○彩り焼売 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 ○白菜とピーマンの旨塩炒め 【小麦、大豆】 ○なすと豚肉の照り煮 【小麦、大豆】  ○オクラのおかか和え 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 366kcal たんぱく質 20.8g 脂質 18.1g 炭水化物 26.3g 塩分 3.2g</p>
<p>8/30 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏のハニーマスタード焼き 【乳、小麦、大豆】 ○花がんとかぼちゃの煮物 【乳、小麦、大豆】  ○きゅうりとキャベツの焙煎ごまサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○ピーマンとじゃこのさっと煮 【乳、小麦、大豆】  ○切干大根の塩麴和え 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 361kcal たんぱく質 19.2g 脂質 20.0g 炭水化物 22.9g 塩分 2.8g</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)