

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**7/28 (水)**までをお願い致します。

お弁当 (ごはん付き) 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>8/2 (月)</p>	<p>●赤魚 (メヌケ) の西京味噌焼き ○卵の花炒り煮 ○野菜コロッケ  ○青菜の中華サラダ  ○なめ茸おろし ○白飯 (産直金芽米使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 エネルギー 505kcal たんぱく質 17.2g 脂質 10.4g 炭水化物 82.9g 塩分 2.7g</p>
<p> 8/3 (火)</p>	<p>●牛サイコロのきのこおろしソース ○ゴーヤチャンプルー ○煮物 (さつま揚げ・人参・白滝)  ○オクラとイカの梅和え  ○チンゲン菜のごま和え ○カレーピラフ (産直金芽米使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦 エネルギー 575kcal たんぱく質 20.1g 脂質 22.4g 炭水化物 70.3g 塩分 3.8g</p>
<p>8/4 (水)</p>	<p>●白身魚 (メルルーサ) のトマトカレーソース ○チンゲン菜とえびの炒め物  ○玉ねぎと豆のサラダ ○大学いも  ○キャベツの浅漬け ○白飯 (産直金芽米使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【卵、小麦、大豆、落花生】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 エネルギー 509kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.2g 炭水化物 82.0g 塩分 2.1g</p>
<p>8/5 (木)</p>	<p>●鶏の照焼き 梅しそソース ○チリビーンズ  ○小松菜のピーナッツ和え ○揚げかぼちゃの甘辛  ○セロリのピクルス ○白飯 (産直金芽米使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】 【乳、小麦、大豆】 【 【 エネルギー 549kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.1g 炭水化物 80.2g 塩分 3.2g</p>
<p>8/6 (金)</p>	<p>●黄金カレイの煮付け  ○大根と蒸し鶏のナムル ○厚焼玉子 ○長芋とベーコンのソテー  ○佃煮 ○白飯 (産直金芽米使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 エネルギー 464kcal たんぱく質 17.7g 脂質 7.9g 炭水化物 77.3g 塩分 3.2g</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)