

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**8/4 (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>8/9 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●メバルの西京焼き 【乳、小麦、大豆】 ○さつま芋と豚肉の照り煮 【乳、小麦、大豆】 ○ウインナーと野菜のガーリックオイル煮 【乳、小麦、大豆】 ○黒豚焼売 【卵、小麦、大豆】  ○セロリのしそ和え 【小麦、大豆】 <p style="text-align: center;">エネルギー 384kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.6g 炭水化物 31.4g 塩分 3.0g</p>
<p> 栄養士 おすすめ 8/10 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏の塩麴唐揚げ 【乳、小麦、大豆】 ○白菜とイカのオイスター炒め 【小麦、大豆】  ○人参の焙煎ごまサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○切干大根と山菜の炒め煮 【乳、小麦、大豆】 ○コーンのイタリアンソテー 【乳、小麦、大豆】 <p style="text-align: center;">エネルギー 363kcal たんぱく質 15.8g 脂質 21.0g 炭水化物 26.8g 塩分 2.5g</p>
<p>8/11 (水)</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 style="text-align: center;">エネルギー 365kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.5g 炭水化物 27.7g 塩分 3.1g</p>
<p>8/12 (木)</p>	<p style="text-align: center;">夏季休暇の為、お届けはお休みさせていただきます。</p>
<p>8/13 (金)</p>	<p style="text-align: center;">夏季休暇の為、お届けはお休みさせていただきます。</p>

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までに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)