

※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 8/9 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚ひれ肉の酢豚 【小麦、大豆】 ○塩麻婆豆腐 【小麦、大豆】 ○大根のかにかまあんかけ 【卵、小麦、大豆、かに】 冷 ○チンゲン菜のザーサイ和え 【乳、小麦、大豆】 ○こんにゃくのピリ辛煮 【乳、小麦、大豆】 ○菜めし (産直金芽米使用) 【大豆】 <p>エネルギー 536kcal たんぱく質 23.4g 脂質 8.1g 炭水化物 87.4g 塩分 3.5g</p>
<p>8/10 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚 (助宗タラ) のゆずこしょう風味 【乳、小麦、大豆】 ○野菜炒め 【小麦、大豆】 ○煮物 (竹輪・さつま芋・ササゲ) 【乳、小麦、大豆】 冷 ○韓国風サラダ 【小麦、大豆】 冷 ○オクラのさっぱり和え 【小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 465kcal たんぱく質 19.1g 脂質 6.7g 炭水化物 79.2g 塩分 2.8g</p>
<p>8/11 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●牛肉のプルコギ風 【小麦、大豆】 ○じゃが芋のピリ辛あん 【小麦、大豆】 ○煮物 (大根・がんも・ササゲ) 【乳、小麦、大豆】 冷 ○ベーコンと野菜のサラダ 【卵、乳、小麦、大豆、落花生】 ○コーンバター醤油 【乳、小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】 <p>エネルギー 530kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.3g 炭水化物 83.5g 塩分 2.0g</p>
<p>8/12 (木)</p>	<p>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>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)