

※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>8/16 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛肉とごぼうのしぐれ煮</li> <li>○オムレツのトマトソース</li> <li> ○青菜の辛子和え</li> <li>○かぼちゃのバター醤油味</li> <li>○お豆のピリ辛煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> </ul>
<p>エネルギー 434kcal    たんぱく質 15.3g    脂質 25.7g    炭水化物 32.2g    塩分 2.8g</p>		
<p> 栄養士 おすすめ 8/17 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●黄金カレーと野菜の黒酢ソース</li> <li>○ポークオニオン</li> <li> ○小松菜のごま和え</li> <li>○里芋の煮ころがし</li> <li> ○きゅうりと蒸し鶏の棒棒鶏サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆、落花生】</li> </ul>
<p>エネルギー 389kcal    たんぱく質 19.7g    脂質 18.3g    炭水化物 34.7g    塩分 2.8g</p>		
<p>8/18 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●三元豚とキャベツのみそ炒め</li> <li>○じゃが芋の貝柱あんかけ</li> <li> ○白菜ときゅうりのサラダ</li> <li>○なすの揚げびたし</li> <li>○人参のシリシリ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆、落花生】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> </ul>
<p>エネルギー 368kcal    たんぱく質 17.4g    脂質 17.9g    炭水化物 32.0g    塩分 3.0g</p>		
<p>8/19 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●さわらのトマトソースかけ</li> <li>○炒り鶏風</li> <li>○厚焼き玉子</li> <li>○小松菜の煮浸し</li> <li> ○セロリのピクルス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>
<p>エネルギー 369kcal    たんぱく質 22.1g    脂質 14.9g    炭水化物 33.5g    塩分 2.7g</p>		
<p>8/20 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏肉と大根の甘辛煮</li> <li>○麻婆なす</li> <li> ○ワカメとかにかまの中華サラダ</li> <li>○ほうれん草の塩炒め</li> <li> ○漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆、かに】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>
<p>エネルギー 380kcal    たんぱく質 19.0g    脂質 22.4g    炭水化物 23.0g    塩分 2.9g</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)