

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、8/4(水)までにお願い致します。

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て
前に取り出して下さい。

 8/16 (月)	●金目鯛の煮付け	【乳、小麦、大豆】
	○豚肉とキャベツのにんにく醤油	【乳、小麦、大豆】
	○豆腐のフライ	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○大根とワカメのねぎごま和え	【小麦、大豆】
	冷 ○煮豆	【大豆】
	○ひじきと麦のごはん (産直金芽米使用)	【小麦、大豆】
	エネルギー 515kcal たんぱく質 18.7g 脂質 12.5g 炭水化物 78.6 g 塩分 3.2g	
8/17 (火)	●三元豚となすの味噌炒め	【乳、小麦、大豆、落花生】
	○ひじきの健康煮	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○青菜のおかか和え	【乳、小麦、大豆】
	○かぼちゃのレーズン煮	【乳】
	冷 ○オクラの和え物	【小麦、大豆】
	○白飯 (産直金芽米使用)	【】
	エネルギー 527kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.7g 炭水化物 80.3 g 塩分 1.9g	
8/18 (水)	●まぐろカツ&オムレツ	【卵、小麦、大豆】
	○とろけるカレー	【乳、小麦、大豆】
	○高野豆腐とかぼちゃの煮物	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○玉ねぎとツナのサラダ	【卵、小麦、大豆】
	冷 ○大根のしそ和え	【小麦、大豆】
	○白飯 (産直金芽米使用)	【】
	エネルギー 529kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.4g 炭水化物 85.3 g 塩分 2.6g	
8/19 (木)	●鶏のレモンペッパー焼き	【乳、大豆】
	○洋風きんぴら	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○白菜の辛子和え	【小麦、大豆】
	○さつまいとワカメの煮物	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○佃煮	【小麦、大豆】
	○白飯 (産直金芽米使用)	【】
	エネルギー 511kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.7g 炭水化物 74.9 g 塩分 3.0g	
8/20 (金)	●白身魚(ホキ)のもろみ漬け焼き	【乳、小麦、大豆】
	○肉焼壳	【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】
	○ビーフン炒め	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○キャベツと蟹カマの胡麻山椒和え	【卵、小麦、大豆、かに】
	冷 ○漬物	【小麦、大豆】
	○白飯 (産直金芽米使用)	【】
	エネルギー 499kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.0g 炭水化物 76.7 g 塩分 2.8g	

※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ことがあります。)
- 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。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)