

※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。

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