東都生協の夕食宅配　7月 2回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、 7/2 （水）までにお願い致します。

# KARADA元気（おかずのみ）

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 7/7（月） | ●いわしフライのタルタル添え | 【卵、乳、小麦、大豆】 | エネルギー 414kcal | たんぱく質 17.9 | 脂質 19.5g | 炭水化物 40.9ｇ　塩分 2.8ｇ |
| | ○筑前煮 | 【乳、小麦、大豆】 | | | | |
| | 冷 ○いんげんの胡麻和え | 【乳、小麦、大豆】 | | | | |
| | ○つきこんと山菜のきんぴら | 【小麦、大豆】 | | | | |
| 7/8（火） | ●キーマカレー | 【乳、小麦、大豆】 | エネルギー 411kcal | たんぱく質 20.5g | 脂質 20.8g | 炭水化物 36.0ｇ　塩分 3.2ｇ |
| | ○とんかつ | 【卵、乳、小麦、大豆】 | | | | |
| | 冷 ○キャベツとツナのサラダ | 【小麦、大豆】 | | | | |
| | 冷 ○あらびきポテトサラダ | 【卵、乳、小麦、大豆】 | | | | |
| 7/9（水） | ●香味ダレの油淋鶏 | 【小麦、大豆】 | エネルギー 443kcal | たんぱく質 20.8g | 脂質 19.4g | 炭水化物 47.4ｇ　塩分 2.3ｇ |
| | ○もちっと水餃子のかにかまあん | 【卵、小麦、大豆、かに】 | | | | |
| | ○さつま芋のレモン煮 | 【　】 | | | | |
| | 冷 ○湯葉と昆布の彩り和え | 【小麦、大豆】 | | | | |
| 7/10（木） | ●ブリの照り焼き | 【乳、小麦、大豆】 | エネルギー 323kcal | たんぱく質 23.7g | 脂質 11.6g | 炭水化物 30.1ｇ　塩分 3.0ｇ |
| | ○柚子香る肉味噌ふろふき大根 | 【乳、小麦、大豆】 | | | | |
| | ○かに風味焼売とブロッコリー | 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 | | | | |
| | ○ひじき煮 | 【小麦、大豆】 | | | | |
| 7/11（金） | ●鶏のレモンペッパー焼き | 【大豆】 | エネルギー 400kcal | たんぱく質 23.8g | 脂質 26.8g | 炭水化物 19.5ｇ　塩分 2.4ｇ |
| | ○温野菜のチーズソース | 【卵、乳】 | | | | |
| | 冷 ○オクラとパプリカのさっぱり和え | 【小麦、大豆】 | | | | |
| | 冷 ○カットパイナップル | 【　】 | | | | |

※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・くるみ・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　0120－1010－68（通話料無料）
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）