

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**7/9 (水)**までにお問い合わせ致します。

おかず（おかずのみ）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。

7/14 (月)	●鶏肉の甘辛ごま焼き ○ひじきとれんこんの炒り煮 ○ウインナーと野菜のガーリックオイル煮 冷 ○紫キャベツのサラダ 冷 ○セロリのしそ和え	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	エネルギー 392kcal たんぱく質 19.8g 脂質 23.0g 炭水化物 28.7g 塩分 2.5g	
栄養士 おすすめ 7/15 (火)	●八宝菜 ○さつま芋と絹ごし揚げの煮物 冷 ○キャベツときゅうりの浅漬 ○ささみフライ ○かに風味焼売	【小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】
	エネルギー 385kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.4g 炭水化物 35.2g 塩分 2.9g	
7/16 (水)	●豚肉のビビンバ風 ○肉団子のもやしあん 冷 ○青梗菜の辛子和え ○里芋の煮ころがし 冷 ○漬物	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	エネルギー 414kcal たんぱく質 17.9g 脂質 24.5g 炭水化物 29.1g 塩分 3.2g	
7/17 (木)	●ホッケの照り焼き ○カレージャーマンポテト 冷 ○根菜とひじきのサラダ ○なすと豚肉のみそ炒め ○コーンバター	【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳】
	エネルギー 391kcal たんぱく質 17.3g 脂質 22.0g 炭水化物 29.9g 塩分 1.9g	
7/18 (金)	●牛肉のチャプチェ風 ○かぼちゃと厚揚げの辛みそそぼろあん ○がんもと里芋の煮物 冷 ○玉ねぎと人参のマリネサラダ 冷 ○白菜の甘酢漬	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【】
	エネルギー 415kcal たんぱく質 13.3g 脂質 22.5g 炭水化物 36.7g 塩分 2.6g	

※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・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）