

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**7/9 (水)**までをお願い致します。

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。					
7/14 (月)	●ハンバーグサルサソース ○かぼちゃのチーズ焼き - 冷 ○黒ごま入り根菜サラダ ○コーンとベーコンのバター炒め	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、大豆】	エネルギー 412kcal	たんぱく質 17.3g	脂質 21.5g 炭水化物 37.6g 塩分 3.2g
7/15 (火)	●サバの味噌煮 ○鶏の照焼きゆず胡椒風味 ○煮物 (大根・人参・ササゲ) - 冷 ○いろいろ白和え	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】	エネルギー 438kcal	たんぱく質 23.5g	脂質 26.2g 炭水化物 29.0g 塩分 2.6g
7/16 (水)	●タイ風鶏照焼き (ガイヤーン) ○青菜と豚肉のアーモンド炒め - 冷 ○黒酢入り春雨サラダ - 冷 ○杏仁豆腐みかん入り	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】 【卵、乳】	エネルギー 444kcal	たんぱく質 27.7g	脂質 25.8g 炭水化物 26.1g 塩分 2.8g
栄養士おすすめ 7/17 (木)	●三元豚の回鍋肉 ○肉焼売とかに風味焼売の盛り合わせ ○チンゲン菜と玉子の中華炒め ○竹の子土佐煮	【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【卵、大豆】 【小麦、大豆】	エネルギー 376kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 20.7g 炭水化物 26.1g 塩分 2.6g
7/18 (金)	●きのこ香るオムレツチャンピニオンソース ○鶏の塩こうじハーブ焼き ○ほうれん草とベーコンのソテー - 冷 ○あらびきポテトサラダ	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】	エネルギー 323kcal	たんぱく質 19.2g	脂質 19.5g 炭水化物 19.9g 塩分 2.9g

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までに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)

日曜日～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)