東都生協の夕食宅配　**8月　2回** 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、 **8/6** （水）までにお願い致します。

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。

8/11（月）	山の日の為、お届けはお休みさせていただきます。				
栄養士おすすめ 8/12（火）	●天ぷら盛り合わせ	【小麦、大豆、えび】			
	○炒り鶏風	【乳、小麦、大豆】			
	○にんにくの芽のソテー	【卵、乳、小麦、大豆】			
	冷 ○野菜の七味醤油和え	【小麦、大豆】			
	冷 ○漬物	【小麦】			
	エネルギー 424kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 22.0g	炭水化物 41.0ｇ	塩分 3.2g
8/13（水）	●豚肉のおろしぽん酢だれ	【小麦、大豆】			
	○炊き合わせ	【卵、乳、小麦、大豆】			
	冷 ○青菜のゆず胡椒和え	【小麦、大豆】			
	○うの花	【乳、小麦、大豆】			
	○揚げ焼売	【卵、小麦、大豆、えび、かに】			
	エネルギー 384kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 20.1g	炭水化物 28.4ｇ	塩分 2.7g
8/14（木）	夏季休暇の為、お届けはお休みさせていただきます。				
8/15（金）	夏季休暇の為、お届けはお休みさせていただきます。				

※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）