

※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。

8/18 (月)	●黄金カレイの唐揚げ&蓮根挟み揚げ ○がんもとかぼちゃの煮物 ○なすの揚げびたし ○豚肉ともやしの焙煎ごま炒め 冷 ○漬物	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
エネルギー 393kcal たんぱく質 19.6g 脂質 22.7g 炭水化物 28.1g 塩分 2.4g		
栄養士 おすすめ 8/19 (火)	●ホイコーロー ○千草焼きのかに風味あんかけ ○ペンネミートソース ○ブロッコリーのナムル 冷 ○あさりの生姜煮	【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、かに】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】
エネルギー 393kcal たんぱく質 23.0g 脂質 21.5g 炭水化物 26.0g 塩分 2.8g		
8/20 (水)	●ホッケのゆず風味焼き ○さつま芋と鶏団子の照り煮 ○豚肉とチンゲン菜の玉子炒め ○ささみフライ 冷 ○切干大根の塩麴和え	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【
エネルギー 405kcal たんぱく質 19.8g 脂質 20.2g 炭水化物 35.9g 塩分 3.1g		
8/21 (木)	●鶏の唐揚げ ○絹ごし揚げと椎茸の煮物 冷 ○白菜の浅漬け ○金平ごぼう 冷 ○大豆とじゃこの甘辛煮	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、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 24.6g 脂質 25.9g 炭水化物 26.2g 塩分 3.4g		
8/22 (金)	●白身魚（助惣鰯）の煮付け ○かき揚げ ○きのこ鶏肉のバター醤油炒め ○竹の子の土佐炒め 冷 ○明太ポテトサラダ	【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】
エネルギー 402kcal たんぱく質 19.8g 脂質 23.8g 炭水化物 26.8g 塩分 2.0g		

※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）