

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

お弁当（ごはん付き）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)	●極旨ヒレカツ ○カレージャーマン ○小松菜と竹輪の煮浸し 冷 ○人参とツナのサラダ 冷 ○大根のおかか醤油和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 476kcal たんぱく質 13.9g 脂質 10.3g 炭水化物 82.0g 塩分 2.4g	【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【
栄養士 おすすめ 8/19 (火)	●サワラのねぎ味噌焼き ○煮物（枝豆人参生姜白揚げ・椎茸・ササゲ） 冷 ○小松菜の塩だれ和え ○お豆のドライカレー 冷 ○ツナとワカメのナムル ○鶏だしの炊き込みご飯（産直金芽米使用） エネルギー 530kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.1g 炭水化物 75.9g 塩分 3.4g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
8/20 (水)	●牛肉の甘辛煮 ○ひじき煮 冷 ○チンゲン菜とぜんまいのナムル ○カニ風味焼売 ○キャベツの塩炒め ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 517kcal たんぱく質 20.1g 脂質 12.9g 炭水化物 80.9g 塩分 2.7g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【卵、乳、大豆】 【
8/21 (木)	●秋刀魚の蒲焼き風 ○キャベツのペペロン炒め ○煮物（ちくわ、かぼちゃ、ササゲ） 冷 ○大根ときゅうりの梅風味漬け 冷 ○青菜のなめ茸和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 486kcal たんぱく質 13.5g 脂質 11.9g 炭水化物 81.4g 塩分 2.7g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【
8/22 (金)	●ハンバーグブラウンソース ○キャベツと小松菜のおかか煮 冷 ○ポテトサラダ ○セロリのきんぴら 冷 ○佃煮 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 543kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.1g 炭水化物 83.9g 塩分 3.1g	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【

※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）