東都生協の夕食宅配　8月 3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。

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。

栄養士おすすめ 8/18（月）	●タンドリーチキン	【乳、小麦、大豆】	エネルギー 423kcal	たんぱく質 25.2g	脂質 25.9g	炭水化物 23.6ｇ　塩分 2.2g
	○オムレツとほうれん草ソテー	【卵、乳、小麦、大豆】				
	冷 ○いんげんのピーナッツ和え	【小麦、大豆、落花生】				
	冷 ○レッドキャベツのラペ	【　】				
8/19（火）	●豆腐ハンバーグおろしソース	【卵、乳、小麦、大豆】	エネルギー 379kcal	たんぱく質 21.7g	脂質 19.1g	炭水化物 30.3ｇ　塩分 3.5g
	○豚肉と竹の子のガリバタ炒め	【乳、小麦、大豆】				
	○小松菜と干しえびの煮浸し	【乳、小麦、大豆、えび】				
	冷 ○明太子ポテトサラダ	【卵、乳、小麦、大豆】				
8/20（水）	●韓国風ヤンニョムチキン	【小麦、大豆】	エネルギー 433kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 22.3g	炭水化物 35.0ｇ　塩分 2.6g
	○千草玉子焼き貝柱あん	【卵、乳、小麦、大豆】				
	冷 ○大根とコーンのゆず醤油サラダ	【小麦、大豆】				
	○やわらか昆布煮	【小麦、大豆】				
8/21（木）	●赤魚の甘糀西京焼き	【乳、小麦、大豆】	エネルギー 316kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 10.7g	炭水化物 34.3ｇ　塩分 2.1g
	○梅と青しそ薫るチキンカツ	【卵、乳、小麦、大豆】				
	○厚焼玉子と小松菜の煮浸し	【卵、乳、小麦、大豆】				
	冷 ○白玉あずき	【大豆】				
8/22（金）	●豚肉のプルコギ風	【小麦、大豆】	エネルギー 344kcal	たんぱく質 18.9g	脂質 14.4g	炭水化物 34.1ｇ　塩分 2.3ｇ
	○海鮮チヂミ	【卵、小麦、大豆】				
	冷 ○ちんげん菜とぜんまいのナムル	【小麦、大豆】				
	○肉団子の黒酢あん	【卵、乳、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）