

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、8/20 (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。

栄養士
おすすめ
8/25
(月)

- 家常豆腐
- かぼちゃとつくねの煮物
- 冷 ○小松菜の辛子和え
- チーズ入りチキンカツ
- 冷 ○昆布の佃煮

- 【小麦、大豆】
- 【卵、乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【卵、乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】

エネルギー 402kcal たんぱく質 20.4g 脂質 22.3g 炭水化物 30.9g 塩分 3.0g

8/26
(火)

- サバの甘酢あんかけ
- 豚肉とささげの甘辛カレー炒め
- ジャーマンポテト
- 冷 ○梅じそ大根
- 冷 ○セロリのピクルス

- 【小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【卵、乳、大豆】
- 【卵】
- 【小麦、大豆】

エネルギー 381kcal たんぱく質 15.4g 脂質 26.0g 炭水化物 23.2g 塩分 2.2g

8/27
(水)

- 鶏の塩糍焼き
- えびかつ
- 冷 ○ワカメとかにかまの中華サラダ
- ピーマンとじゃこのさっと煮
- さつま芋のバター醤油煮

- 【大豆】
- 【小麦、大豆、えび】
- 【卵、小麦、大豆、かに】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】

エネルギー 392kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.8g 炭水化物 32.3g 塩分 2.4g

8/28
(木)

- ホキの香草焼き
- プルコギ風スタミナ炒め
- 揚げ餃子
- 冷 ○ブロッコリーのごま和え
- つきこんの味噌煮

- 【卵、乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】

エネルギー 366kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.8g 炭水化物 32.4g 塩分 2.9g

8/29
(金)

- ハンバーグトマトソース
- さつま芋と豚肉の照り煮
- なすの焼き浸し
- ふきとあさりの炒り煮
- 冷 ○きゅうりと蒸し鶏のごまだれサラダ

- 【卵、乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【卵、小麦、大豆】

エネルギー 376kcal たんぱく質 17.5g 脂質 16.2g 炭水化物 39.1g 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)