東都生協の夕食宅配　8月 4回 献立表

※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 8/25（月）	●本格バターチキンカレー	【乳、小麦、大豆】				
	○ブロッコリーのツナたま炒め	【卵、乳、小麦、大豆】				
	冷 ○キャベツとにんじんのサラダ	【卵、小麦、大豆】				
	冷 ○セロリのピクルス	【】				
	エネルギー 410kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 25.4g	炭水化物 24.1g	塩分 3.4g	
8/26（火）	●シイラの竜田揚げ油淋ソース	【小麦、大豆】				
	○厚揚げと小松菜のそぼろあん	【小麦、大豆】				
	冷 ○春雨中華サラダ	【小麦、大豆】				
	冷 ○きゅうりと蟹カマの青じそドレッシング和え	【卵、小麦、大豆、かに】				
	エネルギー 327kcal	たんぱく質 23.6g	脂質 10.9g	炭水化物 31.7g	塩分 3.5g	
8/27（水）	●チキンのメキシカン風ソース	【乳、大豆】				
	○かにクリームコロッケ	【乳、小麦、大豆、えび、かに】				
	冷 ○小松菜とツナのごま和え	【乳、小麦、大豆】				
	冷 ○カットパイナップル	【】				
	エネルギー 435kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 25.7g	炭水化物 31.8g	塩分 2.6g	
8/28（木）	●オムレツのデミグラスソース	【卵、乳、小麦、大豆】				
	○鶏肉の香草パン粉焼き	【乳、小麦、大豆】				
	○ほうれん草とベーコンのソテー	【卵、乳、小麦、大豆】				
	冷 ○あらびきポテトサラダ	【卵、乳、小麦、大豆】				
	エネルギー 328kcal	たんぱく質 19.8g	脂質 18.4g	炭水化物 23.2g	塩分 2.5g	
8/29（金）	●鶏肉のねぎ塩焼き	【乳、小麦、大豆】				
	○白菜と豚肉のオイスター炒め	【小麦、大豆】				
	冷 ○水菜とツナの胡麻和え	【乳、小麦、大豆】				
	○竹の子土佐煮	【小麦、大豆】				
	エネルギー 378kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 24.9g	炭水化物 15.7g	塩分 2.5g	

※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　ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ圏外　042−480−7222（通話料有料）