東都生協の夕食宅配　7月 1回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、 **6/24 （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。

6/29（月）	●鶏唐揚げのねぎ塩だれ	【卵、乳、小麦、大豆】
	○白菜と豚肉のキムチ炒め	【大豆、えび】
	○大根と椎茸の煮物	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○湯葉と昆布の彩り和え	【小麦、大豆】
	エネルギー 400kcal　たんぱく質 23.7g　脂質 22.1g　炭水化物 28.0ｇ　塩分 2.5ｇ	
6/30（火）	●豚肉と玉ねぎのオイスター炒め	【小麦、大豆】
	○スパイシーエビマヨ	【卵、小麦、大豆、えび】
	○蒸し鶏と小松菜の炒め物	【小麦、大豆】
	冷 ○黒酢入り春雨サラダ	【大豆】
	エネルギー 424kcal　たんぱく質 21.0g　脂質 24.5g　炭水化物 28.1ｇ　塩分 2.8ｇ	
7/1（水）	●チリトマトハンバーグ	【卵、乳、小麦、大豆】
	○ブロッコリーのコンソメ炒め	【卵、乳、小麦、大豆】
	冷 ○キャロットラペ	【大豆】
	冷 ○あらびきポテトサラダ	【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 396kcal　たんぱく質 17.4g　脂質 20.8g　炭水化物 35.3ｇ　塩分 2.7ｇ	
栄養士おすすめ 7/2（木）	●黄金カレイと野菜の黒酢あん	【小麦、大豆】
	○豚肉と野菜の旨煮	【小麦、大豆】
	○ブロッコリーと卵の中華炒め	【卵、大豆】
	冷 ○オクラのツナ和え	【小麦、大豆】
	エネルギー 329kcal　たんぱく質 21.4g　脂質 10.7g　炭水化物 35.5ｇ　塩分 2.4ｇ	
7/3（金）	●豚肉のプルコギ風	【小麦、大豆】
	○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】
	エネルギー 344kcal　たんぱく質 19.0g　脂質 14.4g　炭水化物 34.2ｇ　塩分 2.3ｇ	

※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）
フリーダイヤル圏外　042−480−7222（通話料有料）
月曜日～金曜日の9時～18時30分