東都生協の夕食宅配　7月 2回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、 7/1 （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。

7/6（月）	●いわしフライのタルタル添え	【卵、乳、小麦、大豆 】
	○筑前煮	【乳、小麦、大豆 】
	冷 ○いんげんの胡麻和え	【乳、小麦、大豆 】
	○つきこんと山菜のきんぴら	【小麦、大豆 】
	エネルギー 414kcal　たんぱく質 17.9　脂質 19.5g　炭水化物 40.9ｇ　塩分 2.8ｇ	
7/7（火） 栄養士おすすめ	●キーマカレー	【乳、小麦、大豆 】
	○とんかつ	【卵、乳、小麦、大豆 】
	冷 ○キャベツとツナのサラダ	【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 412kcal　たんぱく質 20.6g　脂質 20.8g　炭水化物 36.3ｇ　塩分 3.2ｇ	
7/8（水）	●鶏唐揚げの甘辛だれ	【小麦、大豆 】
	○水餃子の油淋鶏ソース	【小麦、大豆 】
	○白菜の煮浸し	【乳、小麦、大豆 】
	冷 ○春雨中華サラダ	【小麦、大豆 】
	エネルギー 395kcal　たんぱく質 21.2g　脂質 19.8g　炭水化物 34.8ｇ　塩分 3.0ｇ	
7/9（木）	●ブリの照り焼き	【乳、小麦、大豆 】
	○柚子香る肉味噌ふろふき大根	【乳、小麦、大豆 】
	○かに風味焼売とブロッコリー	【卵、小麦、大豆、えび、かに 】
	○中華ポテト	【小麦、大豆 】
	エネルギー 363kcal　たんぱく質 23.4g　脂質 13.1g　炭水化物 37.3ｇ　塩分 2.4ｇ	
7/10（金）	●鶏のレモンペッパー焼き	【大豆 】
	○温野菜のチーズソース	【卵、乳 】
	冷 ○オクラとパプリカのさっぱり和え	【小麦、大豆 】
	冷 ○カットパイナップル	【 】
	エネルギー 401kcal　たんぱく質 23.9g　脂質 26.8g　炭水化物 19.7ｇ　塩分 2.4ｇ	

※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