


※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**7/8 (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

 ...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。

<p>7/13 (月)</p>	<p>●サバのゆずみそ煮 ○豚肉とキャベツのんにく醤油炒め ○大根の小エビ煮 ○お豆のトマト煮 ○ポテトのバター醤油</p>	<p>【乳、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 378kcal たんぱく質 17.9g 脂質 21.9g 炭水化物 28.3g 塩分 2.9g</p>		
<p>7/14 (火)</p>	<p>●鶏肉の甘辛ごま焼き ○ひじきとれんこんの炒り煮 ○ウインナーと野菜のガーリックオイル煮  ○紫キャベツのサラダ  ○セロリのしそ和え</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 392kcal たんぱく質 19.8g 脂質 23.0g 炭水化物 28.7g 塩分 2.5g</p>		
<p>7/15 (水)</p>	<p>●八宝菜 ○さつま芋と絹ごし揚げの煮物  ○キャベツときゅうりの浅漬 ○ささみフライ ○かに風味焼売</p>	<p>【小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】</p>
<p>エネルギー 385kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.4g 炭水化物 35.2g 塩分 2.9g</p>		
<p> 7/16 (木)</p>	<p>●やみつぎねぎ豚 ○肉団子のもやしあん  ○青梗菜の辛子和え ○里芋の煮ころがし  ○漬物</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 412kcal たんぱく質 17.5g 脂質 26.7g 炭水化物 25.2g 塩分 3.2g</p>		
<p>7/17 (金)</p>	<p>●ホッケの照り焼き ○カレージャーマンポテト  ○根菜とひじきのサラダ ○なすと豚肉のみそ炒め ○コーンバター</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳】</p>
<p>エネルギー 390kcal たんぱく質 17.3g 脂質 22.0g 炭水化物 29.9g 塩分 1.9g</p>		

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までにお召上がりください。

- ・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、品質に問題はございません。

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)