東都生協の夕食宅配　7月 3回 献立表

※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。

7/13（月） 栄養士おすすめ	●ハンバーグサルサソース	【卵、乳、小麦、大豆】			
	○かぼちゃのチーズ焼き	【乳、小麦、大豆】			
	冷 ○黒ごま入り根菜サラダ	【卵、乳、小麦、大豆】			
	○コーンとベーコンのバター炒め	【卵、乳、大豆】			
	エネルギー 436kcal	たんぱく質 18.3g	脂質 24.0g	炭水化物 38.2ｇ	塩分 3.2g
7/14（火）	●サバの味噌煮	【小麦、大豆】			
	○鶏の照焼きゆず胡椒風味	【小麦、大豆】			
	○煮物（大根・人参・ササゲ）	【乳、小麦、大豆】			
	冷 ○いろどり白和え	【小麦、大豆】			
	エネルギー 438kcal	たんぱく質 23.5g	脂質 26.2g	炭水化物 29.0ｇ	塩分 2.6g
7/15（水）	●タイ風鶏照焼き（ガイヤーン）	【小麦、大豆】			
	○青菜と豚肉のアーモンド炒め	【小麦、大豆】			
	冷 ○黒酢入り春雨サラダ	【大豆】			
	冷 ○ミニりんごゼリー	【】			
	エネルギー 426kcal	たんぱく質 27.4g	脂質 25.4g	炭水化物 23.1ｇ	塩分 2.8g
7/16（木）	●三元豚の回鍋肉	【小麦、大豆】			
	○肉焼売とかに風味焼売の盛り合わせ	【卵、小麦、大豆、えび、かに】			
	○チンゲン菜と玉子の中華炒め	【卵、大豆】			
	○竹の子土佐煮	【小麦、大豆】			
	エネルギー 376kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 20.7g	炭水化物 26.1ｇ	塩分 2.6g
7/17（金）	●きのこ香るオムレツシャンピニオンソース	【卵、乳、小麦、大豆】			
	○鶏の塩こうじハーブ焼き	【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 323kcal	たんぱく質 19.2g	脂質 19.5g	炭水化物 19.9ｇ	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