東都生協の夕食宅配

7月　4回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、 7/15 （水）までにお願い致します。

お弁当（ごはん付き）コース

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。

7/20（月）	祝日の為、お休みさせていただきます。				
7/21（火）	●ホッケのごま照り焼き				【乳、小麦、大豆】
	○卵の花炒り煮				【乳、小麦、大豆】
	○野菜コロッケ				【乳、小麦、大豆】
冷	○青菜の中華サラダ				【小麦、大豆】
冷	○キャベツの浅漬け				【小麦、大豆】
	○ご飯（産直金芽米使用）				【】
	エネルギー 530kcal	たんぱく質 17.5g	脂質 14.8g	炭水化物 82.4ｇ	塩分 2.6g
栄養士おすすめ 7/22（水）	●ハンバーグトマトガーリックソース				【卵、乳、小麦、大豆】
	○ツナとゴーヤのチャンプルー				【卵、乳、小麦、大豆】
	○煮物（かぼちゃ、白滝）				【乳、小麦、大豆】
冷	○オクラとイカの梅和え				【小麦、大豆】
冷	○チンゲン菜のごま和え				【乳、小麦、大豆】
	○十八穀ご飯（産直金芽米使用）				【大豆】
	エネルギー 518kcal	たんぱく質 17.4g	脂質 13.5g	炭水化物 81.3ｇ	塩分 2.3g
7/23（木）	●白身魚（ホキ）の山椒風味				【小麦、大豆】
	○さつま芋と切り昆布煮				【乳、小麦、大豆】
	○豚肉とたけのこのチンジャオ風				【小麦、大豆】
冷	○大根と人参の浅漬け				【小麦、大豆】
	○青菜のさっと煮				【】
	○ご飯（産直金芽米使用）				【】
	エネルギー 490kcal	たんぱく質 18.3g	脂質 9.2g	炭水化物 81.2ｇ	塩分 2.4g
7/24（金）	●鶏の照焼き梅しそソース				【小麦、大豆】
	○チリビーンズ				【乳、小麦、大豆】
冷	○小松菜のピーナッツ和え				【小麦、大豆、落花生】
	○揚げかぼちゃの甘辛				【乳、小麦、大豆】
冷	○セロリのピクルス				【】
	○ご飯（産直金芽米使用）				【】
	エネルギー 547kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 16.2g	炭水化物 81.2ｇ	塩分 3.2g

※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　フリーダイヤル圏外　042−480−7222（通話料有料）