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。

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。

7/20（月）	祝日の為、お休みさせていただきます。				
栄養士おすすめ 7/21（火）	●鶏肉のタイ風スパイシーガパオ	【卵、乳、小麦、大豆 】			
	○春雨とイカの炒め物	【小麦、大豆 】			
	冷 ○キャベツのサウザンサラダ	【卵、小麦、大豆 】			
	冷 ○ふんわりプチケーキ（はちみつ味）	【卵、乳、小麦、大豆 】			
	エネルギー 386kcal	たんぱく質 27.8g	脂質 17.9g	炭水化物 26.2ｇ	塩分 2.6g
7/22（水）	●鶏肉の唐揚げ	【卵、乳、小麦、大豆 】			
	○麻婆なす	【小麦、大豆 】			
	冷 ○もやしとザーサイの中華和え	【乳、小麦、大豆 】			
	○へるし一大学かぼちゃ	【 】			
	エネルギー 416kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 26.1g	炭水化物 24.7ｇ	塩分 1.9g
7/23（木）	●助宗鱈の香草焼きﾁｰｽﾞｿｰｽ	【卵、乳、小麦、大豆 】			
	○鶏肉とキャベツのガリバタ炒め	【乳、小麦、大豆 】			
	○ベーコンとお豆のトマト煮	【卵、乳、小麦、大豆 】			
	冷 ○かぼちゃサラダ	【卵、乳、小麦、大豆 】			
	エネルギー 352kcal	たんぱく質 22.9g	脂質 16.9g	炭水化物 25.9ｇ	塩分 2.8g
7/24（金）	●ココナッツ香る鶏肉のグリーンカレー風	【乳、小麦、大豆、えび 】			
	○ブロッコリーと玉子のこくマヨ炒め	【卵、小麦、大豆 】			
	冷 ○キャベツと人参のサラダ	【小麦、大豆 】			
	冷 ○杏仁豆腐みかん入り	【卵、乳 】			
	エネルギー 451kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 28.9g	炭水化物 27.6ｇ	塩分 2.8g

※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　ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ圏外　042−480−7222（通話料有料）