

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**7/22 (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

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。

7/27 (月)	●豚肉のしぐれ煮 ○冬瓜のエビあんかけ ○野菜コロッケ - 冷 ○紅白なます ○長芋とオクラのだし酢	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【】 【乳、小麦、大豆】
エネルギー 393kcal たんぱく質 17.2g 脂質 19.7g 炭水化物 34.0g 塩分 2.3g		
7/28 (火)	●さけの幽庵焼き ○肉じゃが - 冷 ○4種野菜のナムル ○変わり竹輪天 - 冷 ○わかめのじゃこ和え	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
エネルギー 405kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.2g 炭水化物 36.8g 塩分 3.0g		
7/29 (水)	●チキン南蛮 ○大根のそぼろあん ○さつま芋の塩こうじ煮 - 冷 ○小松菜の柚子こしょう和え - 冷 ○佃煮	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
エネルギー 428kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.3g 炭水化物 42.0g 塩分 3.2g		
7/30 (木)	●白身魚のねぎ味噌焼き ○かぼちゃと豚肉の甘辛だれ ○ベーコンとチンゲン菜の玉子炒め ○厚揚げの生姜煮 - 冷 ○人参とコーンのごまドレサラダ	【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】
エネルギー 401kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.7g 炭水化物 28.8g 塩分 2.6g		
7/31 (金)	●ハンバーグオニオンソース ○かぶとベーコンのスープ煮 - 冷 ○ほうれん草と人参のごま和え ○イカとアスパラのオイスター炒め ○大学芋	【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
エネルギー 377kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.3g 炭水化物 42.9g 塩分 3.5g		

※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）