

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**7/22 (水)**までをお願い致します。

お弁当（ごはん付き）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。

7/27 (月)	●赤魚の煮付け ○大根と蒸し鶏のナムル ○厚焼玉子 ○長芋とベーコンのソテー ○佃煮 ○ご飯（産直金芽米使用） エネルギー 473kcal たんぱく質 19.4g 脂質 9.6g 炭水化物 76.6g 塩分 3.0g	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【
7/28 (火)	●鶏の照焼きゆず胡椒風味 ○洋風きんぴら ○木の葉しんじょとかぼちゃの煮物 ○小松菜と人参のごま和え ○きゅうりのザーサイ和え ○ご飯（産直金芽米使用） エネルギー 507kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.6g 炭水化物 75.4g 塩分 2.5g	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【
 7/29 (水)	●サバの幽庵焼き ○小松菜と油揚げの煮びたし ○肉焼売 ○長芋とオクラのなめ茸和え ○コーンのサウザンサラダ ○赤飯（産直金芽米使用） エネルギー 551kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.1g 炭水化物 79.6g 塩分 2.3g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【
7/30 (木)	●牛肉のしぐれ煮 ○梅と青じそ薫るチキンカツ ○人参とセロリのマリネ ○青菜のにんにく炒め ○ピリ辛こんにゃく ○ご飯（産直金芽米使用） エネルギー 544kcal たんぱく質 15.2g 脂質 19.8g 炭水化物 74.3g 塩分 1.6g	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【 【大豆】 【小麦、大豆】 【
7/31 (金)	●サワラの西京焼き ○にんにくの芽の炒め物 ○肉じゃが ○白菜ときゅうりの浅漬け ○大根とぜんまいのナムル ○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 81.0g 塩分 2.3g	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【

※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）