

※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。

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。
7/27 （月）	●ハッシュドポーク ○ほぐし蒸し鶏のトマト＆ガーリック風味 ○スパイシーチーズポテト 冷○黒酢入り春雨サラダ 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】	
エネルギー 408kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.2g 炭水化物 37.0g 塩分 3.0g		
7/28 （火）	●ハンバーグ和風おろしソース ○豚と竹の子のスタミナ炒め ○小松菜と干しえびの煮浸し 冷○豆と豆乳成分のサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】	
エネルギー 411kcal たんぱく質 21.1g 脂質 24.0g 炭水化物 27.7g 塩分 2.6g		
7/29 （水）	●さばのカレーパン粉焼き ○チリコンカン ○煮物（かぼちゃ・人参・いんげん） 冷○オクラのツナ和え 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】	
エネルギー 387kcal たんぱく質 21.8g 脂質 22.4g 炭水化物 26.2g 塩分 1.9g		
7/30 （木）	●スパイシーケイジャンチキン ○オムレットとほうれん草ソテー 冷○いんげんのピーナッツ和え 冷○ごぼうサラダ 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】 【小麦、大豆】	
エネルギー 413kcal たんぱく質 25.0g 脂質 24.3g 炭水化物 24.4g 塩分 2.5g		
栄養士おすすめ 7/31 （金）	●黄金カレイと野菜の揚げ出し ○山椒五目きんぴら 冷○ピーマンの塩昆布和え ○厚焼玉子 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】	
エネルギー 357kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.2g 炭水化物 29.7g 塩分 2.3g		

※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）