

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**7/29 (水)**までをお願い致します。

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。

8/3 (月)	●麻婆豆腐&肉焼売 ○えびかつ ○春雨の中華炒め ○厚焼き玉子 冷 ○漬物（柴漬）	【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦】	エネルギー 410kcal たんぱく質 15.2g 脂質 21.4g 炭水化物 40.8g 塩分 2.7g
8/4 (火)	●牛肉のデミグラスソース ○炊き合わせ（大根、五目真丈、椎茸） 冷 ○夏野菜のマリネ ○厚揚げの生姜煮 冷 ○小松菜のピーナッツ和え	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】	エネルギー 413kcal たんぱく質 14.2g 脂質 27.0g 炭水化物 27.5g 塩分 2.3g
8/5 (水)	●鰹の南蛮漬け ○豚じゃがピーマンのオイスター炒め ○かぼちゃのサラダ ○ブロッコリー炒め 冷 ○バターコーン	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】	エネルギー 382kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.0g 炭水化物 30.3g 塩分 1.8g
 8/6 (木)	●豚肉とゴーヤのスタミナ焼肉 ○じゃが芋の貝柱あんかけ 冷 ○キャロットサラダ ○高野豆腐とひじきの煮物 ○えび風味焼売	【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】	エネルギー 387kcal たんぱく質 17.2g 脂質 17.5g 炭水化物 38.4g 塩分 2.8g
8/7 (金)	●赤魚の香味だれ ○麻婆なす ○厚焼き玉子 ○里芋の煮ころがし 冷 ○漬物	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦】	エネルギー 399kcal たんぱく質 20.2g 脂質 21.0g 炭水化物 31.1g 塩分 2.6g

※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）