

※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。

8/3 (月)	●豚肉と野菜の甘辛炒め ○キャベツのザーサイ炒め  ○オクラの昆布和え ○じゃが芋のバター醤油  ○青菜の辛子和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 464kcal たんぱく質 18.0g 脂質 10.1g 炭水化物 74.4g 塩分 2.1g	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【
8/4 (火)	●赤魚（メヌケ）のゆずこしょう風味 ○野菜炒め ○煮物（竹輪・さつま芋・いんげん）  ○韓国風サラダ  ○オクラのさっぱり和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 468kcal たんぱく質 18.4g 脂質 8.5g 炭水化物 78.7g 塩分 2.7g	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【
 栄養士 おすすめ 8/5 (水)	●黒酢チキン南蛮 ○塩麻婆豆腐 ○大根のかにかまあんかけ  ○チンゲン菜のザーサイ和え ○こんにゃくのピリ辛煮 ○菜めし（産直金芽米使用） エネルギー 550kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.9g 炭水化物 82.3g 塩分 3.3g	【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】
8/6 (木)	●白身魚（ホキ）のもろみ漬け焼き ○肉焼売 ○ビーフン炒め  ○キャベツと蟹カマの胡麻山椒和え  ○セロリの梅和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 465kcal たんぱく質 16.7g 脂質 10.5g 炭水化物 76.6g 塩分 2.4g	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】 【
8/7 (金)	●牛肉のプルコギ風 ○じゃが芋のピリ辛あん ○煮物（大根・がんも・ササゲ）  ○ベーコンと野菜の焙煎ナッツサラダ ○コーンバター醤油 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 509kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.3g 炭水化物 84.7g 塩分 1.8g	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、落花生】 【乳、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）