

※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。

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。	
8/3 (月)	●豚肉と玉ねぎのガリバタ炒め ○サーモンマヨフライ ○蒸し鶏と小松菜の炒め物 冷○黒酢入り春雨サラダ	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】		
エネルギー 359kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.6g 炭水化物 29.3g 塩分 2.4g				
8/4 (火)	●ホッケの塩麹漬焼き ○肉じゃが 冷○ほうれん草と蒸し鶏のごま和え ○千両なすの甘辛揚げ煮	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】		
エネルギー 358kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.4g 炭水化物 34.1g 塩分 3.1g				
8/5 (水)	●チキンのディアボラ風ソース ○オムレットとキャベツのソテー 冷○ごぼうサラダ ○コーンのバター炒め	【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳】		
エネルギー 371kcal たんぱく質 20.8g 脂質 21.5g 炭水化物 25.1g 塩分 3.1g				
栄養士おすすめ 8/6 (木)	●アジの蒲焼き ○ブロッコリーのペペロンチーノ風 ○がんもの煮物 冷○かぼちゃサラダ	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】		
エネルギー 359kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.8g 炭水化物 28.7g 塩分 3.0g				
8/7 (金)	冷●さっぱり豚しゃぶ青じそソース ○厚揚げとブロッコリーの肉あんかけ 冷○いんげんの胡麻和え ○大豆としらすのピリ辛煮	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】		
エネルギー 349kcal たんぱく質 23.6g 脂質 20.4g 炭水化物 18.1g 塩分 2.1g				

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。

※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）