

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**8/5 (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。8/10
(月)

- チキンカレー
- さつま芋のそぼろ煮
- れんこんのペペロン風
- 白身魚フライ
- 人参のシリシリ

- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【卵、乳、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【卵、乳、小麦、大豆】

エネルギー 421kcal たんぱく質 19.0g 脂質 25.7g 炭水化物 29.1g 塩分 2.4g

8/11
(火)

祝日の為、お届けはお休みさせていただきます。

8/12
(水)栄養士
おすすめ

- 天ぷら盛り合わせ
- 炒り鶏風
- にんにくの芽のソテー
- 冷 ○野菜のピリ辛中華和え
- 冷 ○漬物

- 【小麦、大豆、えび】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【卵、乳、小麦、大豆】
- 【卵、小麦、大豆】
- 【小麦】

エネルギー 426kcal たんぱく質 15.9g 脂質 21.7g 炭水化物 42.2g 塩分 3.2g

8/13
(木)

夏季休暇の為、お届けはお休みさせていただきます。

8/14
(金)

夏季休暇の為、お届けはお休みさせていただきます。

※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）