

※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。

| 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。                       |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 8/17<br>(月)                                                       | ●韓国風ヤンニョムチキン<br>○千草玉子焼き貝柱あん<br>冷○大根とコーンのゆず醤油サラダ<br>○やわらか昆布煮      | 【小麦、大豆】<br>【卵、乳、小麦、大豆】<br>【小麦、大豆】<br>【小麦、大豆】            |
| エネルギー 433kcal    たんぱく質 24.2g    脂質 22.3g    炭水化物 35.0g    塩分 2.6g |                                                                  |                                                         |
| 8/18<br>(火)                                                       | ●豆腐ハンバーグおろしソース<br>○豚肉と竹の子のガリバタ炒め<br>○小松菜と干しえびの煮浸し<br>冷○明太子ポテトサラダ | 【卵、乳、小麦、大豆】<br>【乳、小麦、大豆】<br>【乳、小麦、大豆、えび】<br>【卵、乳、小麦、大豆】 |
| エネルギー 379kcal    たんぱく質 21.7g    脂質 19.1g    炭水化物 30.3g    塩分 3.5g |                                                                  |                                                         |
| 栄養士<br>おすすめ<br>8/19<br>(水)                                        | ●ソースチキンカツ<br>○夏野菜のラタトゥイユ<br>冷○いんげんのピーナッツ味噌和え<br>冷○杏仁豆腐パイン入り      | 【卵、乳、小麦、大豆】<br>【卵、乳、小麦、大豆】<br>【小麦、大豆、落花生】<br>【卵、乳】      |
| エネルギー 423kcal    たんぱく質 18.5g    脂質 17.0g    炭水化物 48.9g    塩分 2.9g |                                                                  |                                                         |
| 8/20<br>(木)                                                       | ●赤魚の甘糍西京焼き<br>○チキンナゲット<br>○厚焼玉子と小松菜の煮浸し<br>冷○白玉あずき               | 【乳、小麦、大豆】<br>【卵、乳、小麦、大豆】<br>【卵、乳、小麦、大豆】<br>【大豆】         |
| エネルギー 364kcal    たんぱく質 23.8g    脂質 13.0g    炭水化物 38.6g    塩分 2.3g |                                                                  |                                                         |
| 8/21<br>(金)                                                       | ●豚肉のプルコギ風<br>○海鮮チヂミ<br>冷○ちんげん菜とぜんまいのナムル<br>○肉団子の黒酢あん             | 【小麦、大豆】<br>【卵、小麦、大豆】<br>【小麦、大豆】<br>【卵、乳、小麦、大豆】          |
| エネルギー 344kcal    たんぱく質 19.0g    脂質 14.4g    炭水化物 34.2g    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）