

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**8/19 (水)**までにお問い合わせ致します。

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。

8/24 (月)	●白身魚（助惣鱈）の煮付け ○かき揚げ ○きのこ鶏肉のバター醤油炒め ○竹の子の土佐炒め 冷 ○明太ポテトサラダ	【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 402kcal たんぱく質 19.8g 脂質 23.8g 炭水化物 26.8g 塩分 2.0g	
8/25 (火)	●家常豆腐 ○かぼちゃとつくねの煮物 冷 ○小松菜の辛子和え ○チーズ入りチキンカツ 冷 ○昆布の佃煮	【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	エネルギー 403kcal たんぱく質 20.1g 脂質 22.4g 炭水化物 31.0g 塩分 2.9g	
 8/26 (水)	●サバのハーブ焼きトマトソース ○豚肉とささげの甘辛カレー炒め ○ジャーマンポテト 冷 ○梅じそ大根 冷 ○セロリのピクルス	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、大豆】 【卵】 【小麦、大豆】
	エネルギー 371kcal たんぱく質 16.5g 脂質 22.6g 炭水化物 27.1g 塩分 2.3g	
8/27 (木)	●鶏の塩糍焼き ○えびかつ 冷 ○ワカメとかにかまの中華サラダ ○ピーマンとじゃこのさっと煮 ○さつま芋のバター醤油煮	【大豆】 【小麦、大豆、えび】 【卵、小麦、大豆、かに】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 392kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.8g 炭水化物 32.3g 塩分 2.4g	
8/28 (金)	●ホキの香草焼き ○プルコギ風スタミナ炒め ○揚げ餃子 冷 ○ブロッコリーのごま和え ○つきこんの味噌煮	【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 366kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.8g 炭水化物 32.4g 塩分 2.9g	

※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）