

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**8/19（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。
栄養士おすすめ 8/24（月）	●本格バターチキンカレー ○ブロッコリーのツナたま炒め 冷○キャベツとにんじんのサラダ ○セロリのピクルス 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【	
エネルギー 413kcal たんぱく質 23.1g 脂質 25.6g 炭水化物 24.1g 塩分 3.5g		
8/25（火）	●シイラの竜田揚げ油淋ソース ○厚揚げと小松菜のそぼろあん 冷○春雨中華サラダ 冷○きゅうりと蟹カマの青じそドレッシング和 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】	
エネルギー 316kcal たんぱく質 20.6g 脂質 10.5g 炭水化物 31.7g 塩分 3.7g		
8/26（水）	●チキンのメキシカン風ソース ○かにクリームコロッケ 冷○小松菜とツナのごま和え 冷○カットパイナップル 【乳、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび、かに】 【乳、小麦、大豆】 【	
エネルギー 435kcal たんぱく質 21.4g 脂質 25.7g 炭水化物 31.8g 塩分 2.6g		
8/27（木）	●オムレツのデミグラスソース ○鶏肉の香草パン粉焼き ○ほうれん草とベーコンのソテー 冷○バジルとチーズのパスタサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】	
エネルギー 325kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.3g 炭水化物 22.4g 塩分 2.6g		
8/28（金）	●鶏肉のねぎ塩焼き ○白菜と豚肉のオイスター炒め 冷○水菜とツナの胡麻和え ○竹の子土佐煮 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】	
エネルギー 378kcal たんぱく質 23.0g 脂質 24.9g 炭水化物 15.7g 塩分 2.5g		

※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）