

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、8/26（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。	
8/31 (月)	●牛バラ肉のおろし焼き肉【卵、乳、小麦、大豆】 ○絹ごし揚げとかぼちゃの煮物【卵、乳、小麦、大豆】 ○鶏肉と小松菜の玉子炒め【小麦、大豆】 ○きんぴらごぼう【卵、小麦、大豆、かに】		
エネルギー 435kcal たんぱく質 17.5g 脂質 27.6g 炭水化物 26.7g 塩分 2.9g			
9/1 (火)	●白身魚フライ&ちくわのゆかり揚げ【乳、小麦、大豆】 ○豚肉と玉子のそぼろ炒め【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○ごぼうサラダ【卵、小麦、大豆】 冷 ○きゅうりとわかめの青じそドレ和え【小麦、大豆】		
エネルギー 409kcal たんぱく質 19.2g 脂質 23.4g 炭水化物 29.7g 塩分 2.6g			
9/2 (水)	●三元豚の回鍋肉【小麦、大豆】 ○肉焼売とかに風味焼売の盛り合わせ【卵、小麦、大豆、えび、かに】 ○チンゲン菜と玉子の中華炒め【卵、大豆】 ○竹の子土佐煮【小麦、大豆】		
エネルギー 376kcal たんぱく質 21.5g 脂質 20.7g 炭水化物 26.1g 塩分 2.6g			
9/3 (木)	●助宗タラのレモンバターソース【乳、小麦、大豆】 ○鶏肉とブロッコリーの香草焼き【大豆】 ○きのこ和風醤油ソテー【乳、小麦、大豆】 冷 ○あらびきポテトサラダ【卵、乳、小麦、大豆】		
エネルギー 361kcal たんぱく質 26.3g 脂質 20.4g 炭水化物 18.9g 塩分 2.6g			
9/4 (金)	●台湾風唐揚げ【乳、小麦、大豆】 ○白菜と豚肉のキムチ炒め【大豆、えび】 ○大根と椎茸の煮物【乳、小麦、大豆】 冷 ○湯葉と昆布の彩り和え【小麦、大豆】		
エネルギー 435kcal たんぱく質 22.5g 脂質 26.1g 炭水化物 28.6g 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。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）