

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**7/5 (水)**までにお願ひ致します。

# 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。

<p><b>栄養士おすすめ</b> 7/10 (月)</p>	<p>●アジフライ ○鶏とれんこんの煮物 ○ひじきの煮物 <b>冷</b> ○白菜ときゅうりの塩だれ和え <b>冷</b> ○コーンのサウザンサラダ</p> <p>エネルギー 396kcal たんぱく質 11.4g 脂質 23.4g 炭水化物 34.1g 塩分 2.8g</p>	<p>【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p>
<p>7/11 (火)</p>	<p>●牛サイコロのソテー おろしポン酢 ○炊き合せ (大根・ごぼう巻き・椎茸) <b>冷</b> ○ほうれん草と人参のごま和え ○竹の子の土佐炒め <b>冷</b> ○白菜の梅和え</p> <p>エネルギー 361kcal たんぱく質 17.5g 脂質 24.2g 炭水化物 20.3g 塩分 3.5g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>7/12 (水)</p>	<p>●本格麻婆豆腐 ○かぼちゃと角揚げの煮物 ○豚肉とチンゲン菜の玉子炒め ○ペンネトマトソース <b>冷</b> ○セロリのピクルス</p> <p>エネルギー 384kcal たんぱく質 15.3g 脂質 19.0g 炭水化物 34.8g 塩分 3.0g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>7/13 (木)</p>	<p>●鶏の唐揚げねぎ塩だれ ○さつま芋と花形しんじょの煮物 <b>冷</b> ○ワカメとかにかまの中華サラダ ○小松菜の煮浸し ○白滝の甘辛煮</p> <p>エネルギー 421kcal たんぱく質 14.6g 脂質 24.2g 炭水化物 32.5g 塩分 3.3g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>7/14 (金)</p>	<p>●さんまのやわらか煮 ○ガーリックオイル煮 (ブロッコリー・なす・黄ピーマン) ○野菜炒め <b>冷</b> ○玉ねぎとツナのサラダ <b>冷</b> ○オクラのなめ茸和え</p> <p>エネルギー 367kcal たんぱく質 13.2g 脂質 23.8g 炭水化物 27.4g 塩分 3.3g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、落花生、大豆】 【小麦、大豆】</p>

※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・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** フリーコール **0120-1010-68** 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)