東都生協の夕食宅配

7月 2回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、 7/3 （水）までにお願い致します。

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。

栄養士おすすめ 7/8（月）	●八宝菜	【小麦、大豆、えび】
	○さつま芋と絹ごし揚げの煮物	【卵、乳、小麦、大豆】
	冷 ○キャベツときゅうりの浅漬	【小麦、大豆】
	○ささみフライ	【小麦、大豆】
	○かに風味焼売	【卵、小麦、大豆、えび、かに】
	エネルギー 383kcal　たんぱく質 19.9g　脂質 18.4g　炭水化物 34.4ｇ　塩分 2.9g	
7/9（火）	●豚肉の甘辛炒め	【小麦、大豆】
	○ペンネビスクソース	【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】
	○竹輪の炊き合わせ	【卵、乳、小麦、大豆】
	○厚焼き玉子	【卵、小麦、大豆】
	冷 ○白菜の梅和え	【小麦、大豆】
	エネルギー 425kcal　たんぱく質 18.8g　脂質 23.4g　炭水化物 35.2ｇ　塩分 3.3g	
7/10（水）	●黄金ガレイのみぞれあん	【乳、小麦、大豆】
	○春雨と挽肉の炒め物	【小麦、大豆】
	○さつま揚げと里芋の煮物	【乳、小麦、大豆】
	○ふきと油揚げの炒り煮	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○オクラの和風ナムル	【小麦、大豆】
	エネルギー 377kcal　たんぱく質 21.6g　脂質 16.5g　炭水化物 34.9ｇ　塩分 3.1g	
7/11（木）	●油淋鶏	【卵、乳、小麦、大豆】
	○水餃子	【小麦、大豆】
	○ビーフン炒め	【小麦、大豆】
	○かぼちゃのベーコン煮	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○チンゲン菜のピーナッツ和え	【小麦、大豆、落花生】
	エネルギー 401kcal　たんぱく質 17.2g　脂質 21.5g　炭水化物 33.6ｇ　塩分 2.6g	
7/12（金）	●さばのタンドリー焼き	【乳、小麦、大豆】
	○豚肉とキャベツのにんにく醤油炒め	【小麦、大豆】
	○大根の小エビ煮	【乳、小麦、大豆、えび】
	○お豆のトマト煮	【乳、小麦、大豆】
	○人参しりしり	【大豆】
	エネルギー 387kcal　たんぱく質 17.9g　脂質 25.9g　炭水化物 19.3ｇ　塩分 2.6g	

※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・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　ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ圏外 042−480−7222（通話料有料）