


※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**7/17 (水)**までをお願い致します。

おかず (おかずのみ) コース

...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>7/22 (月)</p>	<p>●牛肉のチャプチェ風 ○かぼちゃコロッケ ○がんと里芋の煮物  ○玉ねぎと人参のマリネサラダ  ○白菜の甘酢漬</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【】</p>
<p>エネルギー 441kcal たんぱく質 12.3g 脂質 24.2g 炭水化物 41.2g 塩分 2.3g</p>		
<p>7/23 (火)</p>	<p>●豆腐ハンバーグ&白身フライ ○豚肉と大根のこってり煮  ○明太ポテトサラダ ○小松菜のじゃこそぼろ  ○オクラの梅塩昆布和え</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 374kcal たんぱく質 18.8g 脂質 20.3g 炭水化物 29.0g 塩分 3.0g</p>		
<p>7/24 (水)</p>	<p>●鶏肉のカレー香草パン粉焼き&つくね ○揚げ出し豆腐のきのこあんかけ  ○白菜とかにかまの和え物  ○みかんキャロットラペ ○かぼちゃのバター煮</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、かに】 【卵、小麦、大豆】 【乳】</p>
<p>エネルギー 441kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.2g 炭水化物 35.3g 塩分 3.5g</p>		
<p>7/25 (木)</p>	<p>●ホッケの照り焼き ○じゃが芋とベーコンのバター醤油炒め  ○根菜とひじきのサラダ ○なすと豚肉のみそ炒め ○コーンバター</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳】</p>
<p>エネルギー 407kcal たんぱく質 16.6g 脂質 24.5g 炭水化物 28.9g 塩分 2.3g</p>		
<p> 7/26 (金)</p>	<p>●豚肉のしぐれ煮 ○冬瓜のエビあんかけ ○チキンカツ  ○紅白なます  ○長芋とオクラのだし酢</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 【】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 365kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.9g 炭水化物 31.1g 塩分 2.5g</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。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)