

※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。

## お弁当 (ごはん付き) 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>7/22 (月)</p>	<p>●ホッケのごま照り焼き ○卵の花の炒り煮 ○かぼちゃコロッケ 冷 ○青菜の中華サラダ 冷 ○キャベツの浅漬け ○白飯 (産直金芽米使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 エネルギー 547kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.3g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g</p>
<p> 7/23 (火)</p>	<p>●ハンバーグトマトガーリックソース ○ツナとゴーヤのチャンプルー ○煮物 (さつま揚げ、白滝) 冷 ○オクラとイカの梅和え 冷 ○チンゲン菜のごま和え ○十八穀ご飯 (産直金芽米使用)</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 エネルギー 519kcal たんぱく質 21.6g 脂質 11.5g 炭水化物 81.8g 塩分 2.6g</p>
<p>7/24 (水)</p>	<p>●白身魚 (ホキ) の香草パン粉焼き ○さつま芋と切り昆布煮 ○豚肉とたけのこのチンジャオ風 冷 ○大根と人参の浅漬け ○青菜のさっと煮 ○白飯 (産直金芽米使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 エネルギー 482kcal たんぱく質 18.7g 脂質 10.0g 炭水化物 78.7g 塩分 2.3g</p>
<p>7/25 (木)</p>	<p>●鶏の照焼き梅しそソース ○チリビーンズ 冷 ○小松菜のピーナッツ和え ○揚げかぼちゃの甘辛 冷 ○セロリのピクルス ○白飯 (産直金芽米使用)</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】 【乳、小麦、大豆】 【 エネルギー 548kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.3g 炭水化物 81.2g 塩分 3.2g</p>
<p>7/26 (金)</p>	<p>●赤魚 (メヌケ) の煮付け 冷 ○大根と蒸し鶏のナムル ○厚焼玉子 ○長芋とベーコンのソテー 冷 ○佃煮 ○白飯 (産直金芽米使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 エネルギー 504kcal たんぱく質 21.0g 脂質 12.6g 炭水化物 76.0g 塩分 3.3g</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

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)