


※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**7/24 (水)**までをお願い致します。

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。

 7/29 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ●さけの幽庵焼き ○肉じゃが 冷 ○4種野菜のナムル ○変わり竹輪天 冷 ○わかめのじゃこ和え エネルギー 365kcal たんぱく質 21.7g 脂質 14.3g 炭水化物 34.4g 塩分 2.9g	<ul style="list-style-type: none"> 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
7/30 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ●チキン南蛮 ○大根のそぼろあん ○さつま芋の塩こうじ煮 冷 ○小松菜の柚子こしょう和え 冷 ○佃煮 エネルギー 435kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.8g 炭水化物 42.9g 塩分 3.5g	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
7/31 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚のねぎ味噌焼き ○かぼちゃと肉団子の甘酢だれ ○豚肉とチンゲン菜の玉子炒め ○厚揚げの生姜煮 冷 ○人参とコーンのごまドレサラダ エネルギー 436kcal たんぱく質 23.4g 脂質 24.3g 炭水化物 32.1g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】
8/1 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグサルサソース ○かぶとベーコンのスープ煮 冷 ○ほうれん草と人参のごま和え ○イカとアスパラのオイスターソース炒め ○大学芋 エネルギー 367kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.1g 炭水化物 39.4g 塩分 2.5g	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
8/2 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ●麻婆豆腐&肉焼売 ○えびかつ ○春雨の中華炒め ○厚焼き玉子 冷 ○青菜の辛子和え エネルギー 452kcal たんぱく質 18.1g 脂質 23.8g 炭水化物 42.1g 塩分 2.7g	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】

※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

フリーダイヤル圏外 042-480-7222 (通話料有料)