

※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>7/29 (月)</p>	<p>●鶏の照焼きゆず胡椒風味 【小麦、大豆】 ○洋風きんぴら 【乳、小麦、大豆】 ○木の葉しんじょとかぼちやの煮物 【乳、小麦、大豆】 冷 ○小松菜と人参のごま和え 【乳、小麦、大豆】 冷 ○きゅうりのザーサイ和え 【小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】</p> <p>エネルギー 507kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.6g 炭水化物 75.4g 塩分 2.5g</p>
<p> 7/30 (火)</p>	<p>●鮭の幽庵焼き 【乳、小麦、大豆】 ○小松菜と油揚げの煮びたし 【乳、小麦、大豆】 ○肉焼売 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 冷 ○長芋とオクラのなめ茸和え 【小麦、大豆】 冷 ○コーンのサウザンサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○赤飯 (産直金芽米使用) 【】</p> <p>エネルギー 515kcal たんぱく質 22.3g 脂質 11.2g 炭水化物 80.6g 塩分 2.8g</p>
<p>7/31 (水)</p>	<p>●牛肉のしぐれ煮 【乳、小麦、大豆】 ○チーズ入りチキンカツ 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○キャロットサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○青菜のにんにく炒め 【大豆】 ○ピリ辛こんにゃく 【小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】</p> <p>エネルギー 467kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.1g 炭水化物 74.1g 塩分 1.6g</p>
<p>8/1 (木)</p>	<p>●サワラの西京焼き 【乳、小麦、大豆】 ○にんにくの芽の炒め物 【小麦、大豆】 ○肉じゃが 【乳、小麦、大豆】 冷 ○白菜ときゅうりの浅漬け 【小麦、大豆】 冷 ○大根とぜんまいのナムル 【小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】</p> <p>エネルギー 503kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.1g 炭水化物 81.1g 塩分 2.3g</p>
<p>8/2 (金)</p>	<p>●豚肉と野菜の甘辛炒め 【乳、小麦、大豆】 ○キャベツのザーサイ炒め 【乳、小麦、大豆】 冷 ○オクラの昆布和え 【小麦、大豆】 ○じゃが芋のバター醤油 【乳、小麦、大豆】 冷 ○青菜の辛子和え 【小麦、大豆】 ○白飯 (産直金芽米使用) 【】</p> <p>エネルギー 478kcal たんぱく質 18.1g 脂質 11.7g 炭水化物 74.2g 塩分 2.1g</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)