


※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。

<b>KARADA元気 (おかずのみ)</b>	
 <b>7/29</b> (月)	● 鮭とブロッコリーのアヒージョ 【乳、小麦、大豆】 ○ かにクリームコロッケ 【乳、小麦、大豆、えび、かに】 (冷) ○ キャベツとセロリのサラダ 【卵、小麦、大豆】 (冷) ○ あらびきポテトサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】  エネルギー 365kcal    たんぱく質 20.8g    脂質 19.0g    炭水化物 26.5g    塩分 1.8g
<b>7/30</b> (火)	● 牛もも肉のおろし焼き肉 【乳、小麦、大豆】 ○ 絹ごし揚げとかぼちゃの煮物 【卵、乳、小麦、大豆】 ○ 鶏肉と小松菜の玉子炒め 【卵、小麦、大豆】 ○ きんぴらごぼう 【小麦、大豆】  エネルギー 315kcal    たんぱく質 21.2g    脂質 14.1g    炭水化物 26.9g    塩分 3.0g
<b>7/31</b> (水)	● 揚げ鶏の黒酢ソース 【小麦、大豆】 ○ 野菜とイカの旨煮 【小麦、大豆】 ○ ブロッコリーと卵の中華炒め 【卵、大豆】 (冷) ○ オクラのツナ和え 【小麦、大豆】  エネルギー 386kcal    たんぱく質 24.1g    脂質 18.6g    炭水化物 32.5g    塩分 2.2g
<b>8/1</b> (木)	● デミソースハンバーグ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○ キャベツとソーセージのガーリックソテー 【小麦、大豆】 ○ にんじんのグラッセ 【乳、小麦、大豆】 (冷) ○ 豆と豆乳のサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】  エネルギー 425kcal    たんぱく質 18.0g    脂質 22.8g    炭水化物 37.2g    塩分 3.5g
<b>8/2</b> (金)	● 豚肉と玉ねぎのオイスター炒め 【小麦、大豆】 ○ スパイシーエビマヨ 【卵、小麦、大豆、えび】 ○ 蒸し鶏と小松菜の炒め物 【卵、乳、小麦、大豆】 (冷) ○ 黒酢入り春雨サラダ 【大豆】  エネルギー 422kcal    たんぱく質 20.7g    脂質 24.5g    炭水化物 27.9g    塩分 2.8g

 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。

※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ぬ。

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)