東都生協の夕食宅配

8月 1回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、 7/31 （水）までにお願い致します。

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。

栄養士おすすめ 8/5（月）	●牛肉のデミグラスソース	【乳、小麦、大豆】				
	○炊き合わせ（大根、五目真丈、椎茸）	【乳、小麦、大豆】				
	冷 ○夏野菜のマリネ	【大豆】				
	○厚揚げの生姜煮	【乳、小麦、大豆】				
	冷 ○小松菜のピーナッツ和え	【小麦、大豆、落花生】				
	エネルギー 413kcal	たんぱく質 14.1g	脂質 27.0g	炭水化物 27.5ｇ	塩分 2.2g	
8/6（火）	●さんまの南蛮煮	【小麦、大豆】				
	○ピーマンと豚肉のピリ辛炒め	【小麦、大豆】				
	冷 ○かぼちゃのサラダ	【卵、小麦、大豆】				
	○ブロッコリー炒め	【乳、小麦、大豆】				
	○バターコーン	【乳、小麦、大豆】				
	エネルギー 400kcal	たんぱく質 15.1g	脂質 23.9g	炭水化物 30.2ｇ	塩分 2.1g	
8/7（水）	●三元豚ロースの生姜焼き	【小麦、大豆】				
	○じゃが芋の貝柱あんかけ	【卵、乳、小麦、大豆】				
	冷 ○キャロットサラダ	【小麦、大豆】				
	○高野豆腐とひじきの煮物	【乳、小麦、大豆】				
	○えび風味焼売	【卵、小麦、大豆、えび、かに】				
	エネルギー 398kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 17.7g	炭水化物 36.3ｇ	塩分 2.6g	
8/8（木）	●赤魚（メヌケ）の香味だれ	【小麦、大豆】				
	○麻婆なす	【小麦、大豆】				
	○厚焼き玉子	【卵、小麦、大豆】				
	○里芋の煮ころがし	【乳、小麦、大豆】				
	○チンゲン菜のにんにくソテー	【大豆】				
	エネルギー 408kcal	たんぱく質 20.3g	脂質 22.0g	炭水化物 31.0ｇ	塩分 2.3g	
8/9（金）	●コロコロ野菜のチキンカレー	【乳、小麦、大豆】				
	○さつま芋のそぼろ煮	【乳、小麦、大豆】				
	○れんこんのペペロン風	【乳、大豆】				
	○白身魚フライ	【小麦、大豆】				
	○人参のシリシリ	【卵、乳、小麦、大豆】				
	エネルギー 394kcal	たんぱく質 18.4g	脂質 20.1g	炭水化物 34.2ｇ	塩分 2.6g	

※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 ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ圏外 042−480−7222（通話料有料）