

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**9/12 (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。

9/17  
(月)

敬老の日の為、お届けはお休みさせていただきます。



9/18  
(火)

●豚肉とキャベツの塩炒め	【乳、小麦、大豆】
○千草玉子焼き	【卵、小麦、大豆】
○白菜と油揚げの煮びたし	【乳、小麦、大豆】
<b>冷</b> ○玉ねぎとワカメの中華サラダ	【卵、小麦、えび、かに、大豆】
<b>冷</b> ○漬物 (しそ桜)	【 】
○白飯 (産直金芽米使用)	【 】
エネルギー 465kcal たんぱく質 16.6g 脂質 11.6g 炭水化物 70.0g 塩分 1.9g	

9/19  
(水)

●白身魚 (ホキ) の和風野菜あんかけ	【乳、小麦、大豆】
○肉味噌大根	【乳、小麦、大豆】
<b>冷</b> ○白菜と蒸し鶏の柑橘サラダ	【小麦、大豆】
○欧風マッシュポテト	【乳】
<b>冷</b> ○青菜のごま和え	【乳、小麦、大豆】
○白飯 (産直金芽米使用)	【 】
エネルギー 490kcal たんぱく質 17.8g 脂質 8.5g 炭水化物 80.5g 塩分 2.2g	

9/20  
(木)

●タンドリーチキン	【乳、小麦、大豆】
○ジャーマンポテト	【乳、小麦、大豆】
○ズッキーニのトマト煮	【乳、小麦、大豆】
<b>冷</b> ○野菜のさっぱりサラダ	【小麦、大豆】
<b>冷</b> ○佃煮 (子持ち木耳生姜味)	【小麦、大豆】
○サフランライス (産直金芽米使用)	【乳、小麦、大豆】
エネルギー 535kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.7g 炭水化物 75.6g 塩分 3.5g	

**栄養士おすすめ**  
9/21  
(金)

●金目鯛の煮付け	【乳、小麦、大豆】
○小松菜と高野豆腐の煮浸し	【乳、小麦、えび、大豆】
○カニクリームコロッケ	【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】
<b>冷</b> ○キャベツとパプリカのサラダ	【卵、小麦、落花生、大豆】
<b>冷</b> ○きゅうりのザーサイ和え	【小麦、大豆】
○白飯 (産直金芽米使用)	【 】
エネルギー 506kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.9g 炭水化物 77.3g 塩分 2.0g	

※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** フリーコール **0120-1010-68** 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)