

※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】
 - 冷** ○玉ねぎとワカメの中華サラダ 【卵、小麦、えび、かに、大豆】
 - 冷** ○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】
 - 冷** ○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】
 - 冷** ○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】
 - 冷** ○野菜のさっぱりサラダ 【小麦、大豆】
 - 冷** ○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】
 - 冷** ○キャベツとパプリカのサラダ 【卵、小麦、落花生、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) 【】
- 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)