

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**9/12 (水)**までをお願い致します。

国産応援ご膳 (おかずのみ)

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)

- 鶏のごま味噌焼き (国産鶏もも肉使用) 【大豆】
 - キャベツとさつま揚げの和風炒め 【乳、小麦、大豆】
 - 煮物 (たこ八・小松菜) 【乳、小麦、大豆】
 - 冷** ○明太子ポテトサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】
 - 海鮮中華旨煮 【乳、小麦、えび、大豆】
- エネルギー 421kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.2g 炭水化物 26.8g 塩分 3.4g

栄養士おすすめ
9/19
(水)

- 三陸産 金華サバの塩焼き + えびシューマイ 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】
 - ベーコンとお豆のトマト煮 【乳、小麦、大豆】
 - 冷** ○オクラと貝柱のさっぱり和え 金華サバの美味しさを損なわないために、骨抜き工程はしていません。 【卵、小麦、大豆】
 - 炊き合わせ (南瓜・豆乳がんも・その他) 【乳、小麦、大豆】
 - 豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め (国産豚ロース肉使用) 【乳、小麦、落花生、大豆】
- エネルギー 458kcal たんぱく質 25.7g 脂質 24.1g 炭水化物 33.1g 塩分 3.5g

9/20
(木)

- 牛肉としめじのすき煮風 (国産牛肉切落とし肉使用) 【乳、小麦、大豆】
 - ちぐさ焼き 【卵、乳、小麦、大豆】
 - 冷** ○ごぼうのごま酢和え 【乳、小麦、大豆】
 - なすの揚げびたし 【乳、小麦、大豆】
 - かにクリームコロッケ 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】
- エネルギー 403kcal たんぱく質 15.4g 脂質 25.3g 炭水化物 31.3g 塩分 2.2g

9/21
(金)

- アジの山椒照焼き 【乳、小麦、大豆】
 - キャベツと豚肉の中華炒め (国産豚小間肉使用) 【乳、小麦、大豆】
 - ペンネビスクソース 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】
 - 冷** ○野菜のピクルス 【小麦、大豆】
 - 牛肉のプルコギ風 (国産牛切落とし肉使用) 【小麦、大豆】
- エネルギー 425kcal たんぱく質 26.3g 脂質 19.0g 炭水化物 34.4g 塩分 3.5g

※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)