

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**9/19 (水)**までをお願い致します。

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。

<p>9/24 (月)</p>	 <p>秋分の日振替休日の為、お届けはお休みさせていただきます。</p>
<p>9/25 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●サバ味噌 【乳、小麦、大豆】 ○かぼちゃと厚揚げのそぼろあん 【乳、小麦、大豆】 冷 ○ワカメの中華サラダ 【小麦、大豆】 ○キャベツとピーマンのソテー 【大豆】 ○こんにゃくの土佐炒め 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 400kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.9g 炭水化物 32.0g 塩分 3.2g</p>
<p>9/26 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏の唐揚げ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○花天の煮物 【卵、乳、小麦、大豆】 ○野菜炒め 【乳、小麦、大豆】 ○厚焼き玉子 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○人参とコーンの金ごま和え 【卵、小麦、大豆】 <p>エネルギー 428kcal たんぱく質 20.5g 脂質 23.8g 炭水化物 27.9g 塩分 3.0g</p>
<p>9/27 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚のトマトソース 【乳、小麦、大豆】 ○コロッケ 【小麦、大豆】 冷 ○大根とオクラの梅和え 【小麦、大豆】 冷 ○キャロットサラダ 【卵、小麦、落花生、大豆】 ○お豆の醤油煮 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 378kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.4g 炭水化物 28.8g 塩分 2.7g</p>
<p>栄養士おすすめ 9/28 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉のすき煮 【乳、小麦、大豆】 ○大根と肉団子の中華煮 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○ひじきサラダ 【卵、小麦、大豆】 冷 ○さつま芋のチーズクリームサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○油揚げと枝豆の炒め物 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 388kcal たんぱく質 19.5g 脂質 19.4g 炭水化物 32.4g 塩分 3.0g</p>

※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)