

※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。

9/24
(月)

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。



9/25
(火)

- 豚カツの玉子あん 【卵、乳、小麦、大豆】
 - 白菜とベーコンのソテー 【乳、小麦、大豆】
 - 煮物 (いわしつみれ・人参・白滝) 【乳、小麦、大豆】
 - 冷 ○ほうれん草のピーナッツ和え 【小麦、落花生、大豆】
 - 冷 ○わかめのナムル 【小麦、大豆】
 - 白飯 (産直金芽米使用) 【】
- エネルギー 504kcal たんぱく質 14.8g 脂質 13.7g 炭水化物 77.9g 塩分 3.4g

9/26
(水)

栄養士
おすすめ

- サバの塩焼き 【乳、小麦、大豆】
 - 豚肉と竹の子のオイスター炒め 【小麦、大豆】
 - 冷 ○大根と人参のさっぱり和え 【小麦、大豆】
 - さつま芋とワカメの煮物 【乳、小麦、大豆】
 - 冷 ○人参とコーンの金ごま和え 【小麦、大豆】
 - 赤飯 (産直金芽米+国産もち米使用) 【】
- エネルギー 539kcal たんぱく質 22.8g 脂質 13.4g 炭水化物 78.0g 塩分 3.4g

9/27
(木)

- 牛肉のスタミナ炒め 【乳、小麦、大豆】
 - 炊き合わせ (五目しんじょ・蓮根・ワカメ) 【乳、小麦、大豆】
 - 冷 ○チンゲン菜とツナのナムル 【小麦、大豆】
 - じゃが芋のバター醤油 【乳、小麦、大豆】
 - 冷 ○佃煮 (子持ち木耳生姜味) 【小麦、大豆】
 - 白飯 (産直金芽米使用) 【】
- エネルギー 477kcal たんぱく質 17.3g 脂質 10.0g 炭水化物 75.7g 塩分 2.2g

9/28
(金)

- 白身魚 (スケソータラ) のサルサソース 【乳、小麦、大豆】
 - 豚肉となすの味噌炒め 【小麦、落花生、大豆】
 - 野菜コロッケ 【小麦、大豆】
 - 冷 ○春雨サラダ 【小麦、大豆】
 - 冷 ○漬物 (彩りかつお大根) 【小麦、大豆】
 - 白飯 (産直金芽米使用) 【】
- エネルギー 549kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.0g 炭水化物 84.2g 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)