

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**9/19 (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。

9/24
(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)

- 豚肉のチャプチェ風 (国産豚ロース肉使用) 【小麦、大豆】
 - 煮物 (豆乳がんも・南瓜・かぶ・その他) 【乳、小麦、大豆】
 - 青菜のさっと煮 【卵、乳、小麦、大豆】
 - 冷** ○きゅうりと大根の浅漬け 【小麦、大豆】
 - 鶏唐の黒酢ソース (国産鶏もも肉使用) 【卵、乳、小麦、大豆】
- エネルギー 429kcal たんぱく質 20.5g 脂質 21.1g 炭水化物 37.4g 塩分 3.2g

**栄養士
おすすめ**
9/26
(水)

- 赤魚の青しそ風味焼き 【乳、小麦、大豆】
 - 筑前煮 (国産鶏小間肉使用) 【乳、小麦、大豆】
 - 冷** ○ひじきのサラダ 【卵、小麦、大豆】
 - チンゲン菜とじゃこの和風炒め 【乳、小麦、大豆】
 - 牛肉のすき煮 (国産牛切落とし肉使用) 【乳、小麦、大豆】
- エネルギー 406kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.0g 炭水化物 29.5g 塩分 3.4g

9/27
(木)

- ポークカレー (産直豚小間肉使用) 【乳、小麦、大豆】
 - 白菜の和風炒め 【乳、小麦、大豆】
 - 冷** ○ほうれん草とぜんまいのナムル 【小麦、大豆】
 - なすと厚揚げの生姜醤油 【乳、小麦、大豆】
 - 鶏肉のトマト煮込み (国産鶏もも肉使用) 【乳、小麦、大豆】
- エネルギー 383kcal たんぱく質 18.9g 脂質 24.1g 炭水化物 23.9g 塩分 2.5g

9/28
(金)

- 白身魚 (スカーフ) のきのこあんかけ 【乳、小麦、大豆】
 - コーンクリームコロッケ 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】
 - 冷** ○オクラとイカのおかか和え 【乳、小麦、大豆】
 - 大学かぼちゃ 【小麦、大豆】
 - 豚肉とねぎの玉子炒め (産直豚小間肉使用) 【卵、大豆】
- エネルギー 414kcal たんぱく質 26.2g 脂質 19.2g 炭水化物 32.5g 塩分 2.9g

※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)