

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**9/26 (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。

<p><b>栄養士おすすめ</b></p> <p>10/1 (月)</p>	<p>●チーズハンバーグブラウンソース ○アスパラとツナのソテー <b>冷</b> ○キャベツの白ドレサラダ <b>冷</b> ○スクランブルエッグ <b>冷</b> ○セロリのしそ和え ○ピラコ (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 502kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.3g 炭水化物 76.6g 塩分 3.5g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>10/2 (火)</p>	<p>●白身魚 (ホキ) のチーズ焼き ○鶏ひじき煮 ○カレーコロッケ <b>冷</b> ○大根とパプリカの柑橘サラダ <b>冷</b> ○人参サラダ ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 510kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.9g 炭水化物 77.8g 塩分 2.2g</p>	<p>【乳、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、大豆】 【 】</p>
<p>10/3 (水)</p>	<p>●鶏肉のチリソース ○青菜のにんにく炒め <b>冷</b> ○もやしの中華サラダ ○かぼちゃのそぼろあん ○ピリ辛こんにゃく ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 544kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.1g 炭水化物 78.4g 塩分 3.4g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 】</p>
<p>10/4 (木)</p>	<p>●メバルの粕漬け焼き ○煮物 (花天・さつま芋・ササゲ) <b>冷</b> ○小松菜の塩だれ和え ○お豆のドライカレー <b>冷</b> ○ツナとワカメのナムル ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 496kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.3g 炭水化物 78.4g 塩分 1.8g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 】</p>
<p>10/5 (金)</p>	<p>●豚肉と野菜の甘辛炒め ○なすのみそ炒め ○厚焼玉子 <b>冷</b> ○ほうれん草の辛子和え ○油揚げと枝豆の高菜炒め ○白飯 (産直金芽米使用)</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.7g 炭水化物 76.9g 塩分 2.6g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 】</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)