

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、9/10 (水)までにお問い合わせ致します。

# 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。

9/15 (月)	祝日 (敬老の日) の為、配達はお休みさせていただきます。				
 9/16 (火)	●エビチリ&焼売 ○なすと鶏肉の甘辛煮 ○ベーコンとキャベツのソテー ○大根のべっこう煮 ○人参とピーマンの土佐炒め	【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】	エネルギー 362kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.7g	炭水化物 32.5g 塩分 3.4g	
9/17 (水)	●三元豚のすき煮 ○ポトフ ○いんげんと貝柱の塩だれ炒め ○キャベツとピーマンのソテー 冷 ○煮豆	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】 【】	エネルギー 361kcal たんぱく質 23.1g 脂質 15.5g	炭水化物 30.4g 塩分 2.4g	
9/18 (木)	●サワラの香味焼き ○大根と肉団子の中華煮 冷 ○ごぼうのカラフルサラダ ○なすの揚げ浸し 冷 ○ワカメのさっぱり和え	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】	エネルギー 363kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.3g	炭水化物 24.8g 塩分 2.8g	
9/19 (金)	●チキン南蛮 ○ペンネトマトソース ○小松菜と油揚げの炒め物 冷 ○4種野菜の梅ナムル ○大学かぼちゃ	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】	エネルギー 427kcal たんぱく質 15.7g 脂質 24.7g	炭水化物 36.2g 塩分 2.3g	

※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・くるみ・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 0120-1010-68 (通話料無料)

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)