

※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。

9/15
(月)

祝日（敬老の日）の為、配達はお休みさせていただきます。

栄養士
おすすめ
9/16
(火)

●豚ヒレカツのレモンタルタルソース 【卵、乳、小麦、大豆】
○春雨の中華炒め 【小麦、大豆】
○がんもの炊き合わせ 【乳、小麦、大豆】
冷 ○ひじきの彩りサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】
冷 ○大根のしそ和え 【小麦、大豆】
○赤飯（産直金芽米使用） 【】
エネルギー 514kcal たんぱく質 15.7g 脂質 13.5g 炭水化物 83.1g 塩分 2.8g

9/17
(水)

●赤魚（メヌケ）の味噌焼き 【乳、小麦、大豆】
○昆布煮 【乳、小麦、大豆】
○大豆とベーコンのトマト煮 【卵、乳、小麦、大豆】
冷 ○キャベツとにんじんのサラダ 【小麦、大豆】
冷 ○ほうれん草のお浸し 【乳、小麦、大豆】
○白飯（産直金芽米使用） 【】
エネルギー 468kcal たんぱく質 18.5g 脂質 9.9g 炭水化物 76.5g 塩分 2.7g

9/18
(木)

●牛肉のスタミナ炒め 【乳、小麦、大豆】
○炊き合わせ（真丈・れんこん・わかめ） 【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 【小麦、大豆】
○白飯（産直金芽米使用） 【】
エネルギー 461kcal たんぱく質 17.0g 脂質 10.2g 炭水化物 76.4g 塩分 2.3g

9/19
(金)

●サバの塩麹漬焼き 【乳、小麦、大豆】
○豚肉と竹の子のオイスターソース炒め 【小麦、大豆】
冷 ○大根と人参のさっぱり和え 【小麦、大豆】
○さつま芋と竹輪の煮物 【卵、乳、小麦、大豆】
冷 ○人参とコーンの梅ドレッシング和え 【小麦、大豆】
○白飯（産直金芽米使用） 【】
エネルギー 521kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.3g 炭水化物 79.5g 塩分 2.4g

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までに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）