東都生協の夕食宅配　**9月　3回 献立表**

※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。

9/15（月）	祝日（敬老の日）の為、配達はお休みさせて頂きます。	
9/16（火）	●ポークチャップ（国産豚ロース使用）	【乳、小麦、大豆】
	○ごろっと野菜のアヒージョソース	【乳、小麦、大豆】
	○ひじき煮	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○白菜とオクラのごま和え	【乳、小麦、大豆】
	○ささみフライ	【小麦、大豆】
	エネルギー 408kcal　たんぱく質19.6g　脂質 20.8g　炭水化物37.6ｇ　塩分2.5g	
9/17（水）	●エビカツと白身魚フライのタルタル添え	【卵、乳、小麦、大豆、えび】
	○春雨の中華炒め（国産鶏もも小間肉使用）	【卵、小麦、大豆】
	○炊き合わせ（五目真丈・れんこん・椎茸）	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○春菊と人参のナッツサラダ	【卵、乳、小麦、大豆、落花生】
	○豚肉とごぼうの甘辛炒め（国産豚ロース肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 462kcal　たんぱく質19.9g　脂質 25.9g　炭水化物37.9ｇ　塩分2.6g	
栄養士おすすめ 9/18（木）	●チキンソテーガーリックソース（国産鶏もも肉使用）	【小麦、大豆】
	○イカときのこの中華炒め	【小麦、大豆】
	○ジャーマンポテト	【卵、乳、小麦、大豆】
	冷 ○ほうれん草の辛子和え	【小麦、大豆】
	○かにあんかけ餃子	【卵、小麦、大豆、かに】
	エネルギー381kcal　たんぱく質26.4g　脂質17.1g　炭水化物33.5ｇ　塩分 3.3g	
9/19（金）	●ホッケの照り焼き	【乳、小麦、大豆】
	○さつま揚げと大根の煮物	【卵、小麦、大豆、えび】
	○挽肉とお豆のカレー（国産鶏ももひき肉使用）	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○きゅうりとカニかまのサラダ	【卵、小麦、大豆、かに】
	○厚揚げの甘辛ごま照り	【小麦、大豆】
	エネルギー 408kcal　たんぱく質25.8g　脂質 19.7g　炭水化物32.6ｇ　塩分3.3g	

※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ことがございます。）
- 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）