

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**9/17 (水)**までをお願い致します。

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。

9/22
(月)

- ホキの竜田揚げ&コーンクリームコロッケ
- ポークケチャップソテー
- がんもと人参の煮物
- 南瓜のバター醤油煮
- 冷 ○漬物

- 【乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】

エネルギー 399kcal たんぱく質 17.7g 脂質 22.9g 炭水化物 27.2g 塩分 2.5g

9/23
(火)

祝日（秋分の日）の為、配達はお休みさせていただきます。

栄養士
おすすめ
9/24
(水)

- デミソースハンバーグ
- ベーコンと小松菜の玉子炒め
- 冷 ○明太ポテトサラダ
- 人参の金平
- 冷 ○ほうれん草のお浸し

- 【卵、乳、小麦、大豆】
- 【卵、乳、大豆】
- 【卵、乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】

エネルギー 362kcal たんぱく質 19.5g 脂質 19.6g 炭水化物 28.1g 塩分 3.2g

9/25
(木)

- ホッケの照り焼き&ささみフライ
- 豚肉れんこん
- 冷 ○大根サラダ
- オムレツ
- お豆の醤油煮

- 【乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【】
- 【卵、小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】

エネルギー 367kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.8g 炭水化物 27.3g 塩分 2.6g

9/26
(金)

- 厚揚げ肉豆腐
- かぶと肉団子の味噌煮
- ごぼうのきんぴら
- さつま芋の梅尾煮
- 冷 ○きゅうりの柚子胡椒和え

- 【乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【乳、小麦、大豆】
- 【小麦、大豆】
- 【】

エネルギー 398kcal たんぱく質 16.8g 脂質 20.0g 炭水化物 35.8g 塩分 2.6g

※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）