

※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。

9/22 (月)	●豚肉と野菜の甘辛炒め ○なすのみそ炒め ○厚焼玉子 冷 ○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） エネルギー 539kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.9g 炭水化物 77.2g 塩分 2.3g	【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 】
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。	
 9/24 (水)	●天ぷら盛り合わせ ○豚肉と筍の炒め物 ○炊き合わせ（ふんわり蒸し・大根・ささげ） 冷 ○コールスローサラダ 冷 ○青菜のごま和え ○栗ごはん（産直金芽米使用） エネルギー 526kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.8g 炭水化物 88.1g 塩分 2.8g	【小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 】 【乳、小麦、大豆】 【 】
9/25 (木)	●鶏肉のチリソース ○青菜のにんにく炒め 冷 ○もやし中華サラダ ○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） エネルギー 547kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.6g 炭水化物 80.4g 塩分 2.8g	【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 】
9/26 (金)	●白身魚（シルバー）のガリバタ風味焼き ○ビーフン炒め ○絹ごし揚げと人参の煮物 冷 ○小松菜の塩だれ和え 冷 ○佃煮 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 538kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.3g 炭水化物 76.9g 塩分 2.6g	【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 】

※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）