

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**9/24 (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。

9/29 (月)	●サバ味噌 ○焼売 ○にんにくの芽のソテー ○里芋の煮ころがし 冷 ○きゅうりと蒸し鶏のごまだれサラダ	【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】	エネルギー 389kcal たんぱく質 15.8g 脂質 21.0g 炭水化物 34.0g 塩分 2.7g
9/30 (火)	●豚肉と韓国風炒め ○えびかつ 冷 ○大根のナムル ○厚焼玉子 冷 ○人参とコーンの焙煎ナッツドレ和え	【小麦、大豆】 【小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、落花生】	エネルギー 404kcal たんぱく質 17.3g 脂質 25.7g 炭水化物 24.0g 塩分 2.5g
 10/1 (水)	●黄金カレーのゆばあんかけ ○さつま芋のそぼろ煮 冷 ○紫キャベツのサラダ ○高野豆腐のあっさり煮 冷 ○チンゲン菜のごま和え	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】	エネルギー 370kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.8g 炭水化物 33.6g 塩分 3.0g
10/2 (木)	●鶏と野菜の黒酢炒め ○五目きんぴら 冷 ○大根とオクラの梅和え 冷 ○キャベツのしそ風味浅漬 ○ちくわとこんにゃくの甘辛煮	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】	エネルギー 393kcal たんぱく質 15.7g 脂質 21.3g 炭水化物 34.7g 塩分 2.1g
10/3 (金)	●赤魚の煮付け ○炊き合わせ（五目真丈・人参・こんにゃく） 冷 ○お豆のごまサラダ ○かぼちゃコロケ 冷 ○漬物	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】	エネルギー 389kcal たんぱく質 18.1g 脂質 18.0g 炭水化物 38.5g 塩分 3.0g

※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）