

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**9/24 (水)**までにお願ひ致します。

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。

9/29 (月)	●豚肉と玉ねぎのカレー炒め ○人参とピーマンのおかか炒め ○かに風味焼売 冷 ○小松菜と竹輪のお浸し 冷 ○人参とコーンのごまドレ和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 535kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.8g 炭水化物 74.6g 塩分 1.5g	【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【 】
9/30 (火)	●海老カツ ○オムレツ甘酢あん ○里芋とナスの田楽 冷 ○玉ねぎとワカメの中華和え 冷 ○オクラのおかか和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 532kcal たんぱく質 14.9g 脂質 12.6g 炭水化物 90.4g 塩分 2.6g	【小麦、大豆、えび】 【卵、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 】
栄養士 おすすめ 10/1 (水)	●鶏肉の香草パン粉焼き ○ほうれん草のバター醤油 ○大根のかにかまあなかけ 冷 ○キャベツとツナのさっぱりサラダ 冷 ○ワカメの中華くらげ和え ○松茸ごはん（産直金芽米使用） エネルギー 518kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.5g 炭水化物 70.1g 塩分 3.3g	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
10/2 (木)	●白身魚（助惣鱈）のトマトソース ○チンゲン菜とキャベツの炒め物 ○高野豆腐とかぼちゃの煮物 冷 ○ひじきのサウザンサラダ 冷 ○大根のおかか醤油和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 491kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.0g 炭水化物 79.8g 塩分 2.8g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 】
10/3 (金)	●牛肉のしぐれ煮 ○焼き栗コロッケ 冷 ○キャロットサラダ ○青菜のにんにく炒め ○ピリ辛こんにゃく ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 550kcal たんぱく質 12.2g 脂質 19.0g 炭水化物 81.6g 塩分 1.3g	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 】 【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ことがあります。）
- ・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）