

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/1 (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。

栄養士 おすすめ 10/6 (月)	●ホッケと里芋の胡麻みそだれ ○白菜と豚肉のキムチ炒め ○煮物（五目しんじょ・大根・小松菜） 冷 ○キャベツとパプリカのサラダ 冷 ○佃煮 ○あごだし五目ごはん（産直金芽米使用） エネルギー 494kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.5g 炭水化物 77.9g 塩分 3.4g	【乳、小麦、大豆】 【大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
10/7 (火)	●三元豚のねぎ塩炒め ○千草玉子焼き甘酢あん ○煮物（ちくわ・南瓜・ササゲ） 冷 ○青菜のおかか和え 冷 ○ごま昆布 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 508kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.3g 炭水化物 82.3g 塩分 2.7g	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 】
10/8 (水)	●いわしの梅煮 ○鶏肉ともやしの焼き肉炒め ○厚揚げのオクラあんかけ 冷 ○白菜ときゅうりのゆず風味 冷 ○さつま芋サラダ ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 491kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.2g 炭水化物 77.4g 塩分 2.5g	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【 】
10/9 (木)	●ピリ辛麻婆豆腐 ○イカとキャベツの塩だれ炒め 冷 ○大根とツナの梅ごまナムル ○欧風マッシュポテト ○つきこんの味噌煮 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 544kcal たんぱく質 15.4g 脂質 18.4g 炭水化物 80.5g 塩分 2.6g	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【 】
10/10 (金)	●サバの味噌煮 ○うの花 ○肉団子と春雨の中華煮 冷 ○玉ねぎと蒸し鶏のゆずしょうゆ和え 冷 ○切干大根の塩麹和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 542kcal たんぱく質 18.8g 脂質 17.7g 炭水化物 78.2g 塩分 3.4g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、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）