

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/8 (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。

10/13 (月)	祝日（スポーツの日）の為、配達はお休みさせていただきます。						
10/14 (火)	●ハンバーグきのこおろし ○炊き合わせ（さつま揚げ・かぼちゃ） ○ベーコンとキャベツのガーリックソテー 冷○白菜の梅サラダ ○人参のごま味噌炒め ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 471kcal たんぱく質 16.9g 脂質 8.8g 炭水化物 83.2g 塩分 3.0g	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、大豆】 【					
 10/15 (水)	●シイラのバターポン酢 ○チンゲン菜と油揚げの煮びたし ○肉焼売 冷○キャベツとオクラの塩昆布和え 冷○コーンサラダ ○さつま芋ごはん（産直金芽米使用） エネルギー 499kcal たんぱく質 21.4g 脂質 9.8g 炭水化物 81.8g 塩分 2.2g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【					
10/16 (木)	●鶏の塩唐揚げ ○洋風きんぴら ○さつま芋と切り昆布煮 冷○白菜のねぎごま和え ○青菜のバター醤油 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 551kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.4g 炭水化物 85.4g 塩分 2.1g	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【					
10/17 (金)	●白身魚（ホキ）のシャンピニオンソース ○キャベツと挽肉の中華炒め 冷○もやしの野沢菜和え ○かぼちゃの白ごまあん 冷○佃煮 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 463kcal たんぱく質 16.9g 脂質 10.8g 炭水化物 75.5g 塩分 2.6g	【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【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）