

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**8/26 (水)**までにお問い合わせ致します。

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。

8/31 (月)	●ハンバーグトマトソース ○さつま芋と豚肉の照り煮 ○なすの焼き浸し ○ふきとあさりの炒り煮 - 冷 ○きゅうりと蒸し鶏のごまだれサラダ	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】
エネルギー 376kcal たんぱく質 17.5g 脂質 16.2g 炭水化物 39.1g 塩分 2.9g		
栄養士 おすすめ 9/1 (火)	●さけの幽庵焼き ○煮物（南瓜、人参、がんも） ○チンゲン菜のじゃこそぼろ ○さつま芋のレーズン煮 ○焼売	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】
エネルギー 362kcal たんぱく質 22.5g 脂質 13.6g 炭水化物 36.0g 塩分 2.6g		
9/2 (水)	●塩麴唐揚げ ○大根とツナのさっと煮 - 冷 ○きのこワカメの生姜和え ○青菜のソテー - 冷 ○漬物	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦】
エネルギー 365kcal たんぱく質 20.9g 脂質 24.2g 炭水化物 16.7g 塩分 2.7g		
9/3 (木)	●アジの和風エスカベッシュ ○肉かぼちゃ ○なすのカポナータ風 ○オムレツ - 冷 ○コーンのサウザンサラダ	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】
エネルギー 371kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.8g 炭水化物 29.9g 塩分 1.7g		
9/4 (金)	●厚揚げの豚キムチ炒め ○冬瓜のえびあんかけ ○インゲンとベーコンのソテー - 冷 ○ブロッコリーのごま和え ○ポムデュセス	【小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】
エネルギー 368kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.9g 炭水化物 26.6g 塩分 2.5g		

※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）