

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**8/26 (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 8/31 (月)	●シイラの和風野菜あんかけ ○肉味噌大根 冷 ○白菜とツナのポン酢和え ○欧風マッシュポテト 冷 ○青菜のごま和え ○夏野菜と小エビの炊き込みご飯（産直金芽米使用） エネルギー 533kcal たんぱく質 20.3g 脂質 12.6g 炭水化物 83.0g 塩分 3.5g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳】 【乳、小麦、大豆】 【大豆、えび】
9/1 (火)	●タンドリーチキン ○ジャーマンポテト ○ズッキーニのトマト煮 冷 ○野菜のさっぱりサラダ 冷 ○佃煮 ○ターメリックライス（産直金芽米使用） エネルギー 530kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.9g 炭水化物 77.5g 塩分 2.8g	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
9/2 (水)	●ホッケの照り焼き ○煮物（がんも・人参・ささげ） ○白菜とイカの旨煮 冷 ○大根の梅ナムル 冷 ○ほうれん草のお浸し ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 464kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.2g 炭水化物 71.6g 塩分 2.6g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】
9/3 (木)	●豚肉と玉ねぎの生姜炒め ○千草玉子焼き ○白菜と油揚げの煮びたし 冷 ○さつま芋のチーズサラダ 冷 ○オクラの浅漬け ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 509kcal たんぱく質 18.8g 脂質 12.0g 炭水化物 80.4g 塩分 1.7g	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳】 【小麦、大豆】 【】
9/4 (金)	●赤魚（メヌケ）の煮付け ○小松菜と高野豆腐の煮浸し ○かにクリームコロッケ 冷 ○キャベツとパプリカのサラダ 冷 ○きゅうりのザーサイ和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 508kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.4g 炭水化物 78.5g 塩分 2.5g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆、えび、かに】 【卵、乳、小麦、大豆、落花生】 【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）