

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**9/2 (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。

9/7 (月)	●白身魚の甘酢あんかけ ○じゃが芋のそぼろ煮 ○野菜炒め - 冷 ○パンプキンサラダ - 冷 ○佃煮	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
エネルギー 386kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.0g 炭水化物 37.1g 塩分 2.4g		
9/8 (火)	●牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め ○厚揚げとふきの煮物 ○野菜コロッケ ○小松菜のじゃこそぼろ - 冷 ○漬物	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
エネルギー 406kcal たんぱく質 12.9g 脂質 28.6g 炭水化物 22.8g 塩分 2.1g		
9/9 (水)	●おろしゆず醤油ソースの豆腐ハンバーグ ○肉じゃが ○小松菜と油揚げの煮びたし ○大根とぜんまいの炒め物 - 冷 ○きゅうりの塩昆布和え	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
エネルギー 376kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.4g 炭水化物 36.2g 塩分 2.9g		
栄養士 おすすめ 9/10 (木)	●鶏肉とさつま芋のバター醤油 ○麻婆春雨 - 冷 ○白菜のゆず漬け - 冷 ○ほうれん草とわかめの梅和え ○こんにゃくの土佐炒め	【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
エネルギー 415kcal たんぱく質 18.7g 脂質 25.5g 炭水化物 29.0g 塩分 2.2g		
9/11 (金)	●メバルの西京焼き ○青椒肉絲風 - 冷 ○マカロニサラダ ○クリーミーコロッケ ○セロリの柚子胡椒金平	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆】
エネルギー 373kcal たんぱく質 18.5g 脂質 21.0g 炭水化物 26.9g 塩分 2.3g		

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までに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）