

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**9/2 (水)**までをお願い致します。

お弁当（ごはん付き）コース

...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)	●豚肉のごま味噌鍋風 ○コーンコロッケ ○大根とこんにゃくの煮物  ○オクラとかにかまの和え物  ○煮豆 ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 541kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.1g 炭水化物 82.0g 塩分 1.8g	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、かに】 【大豆】 【】
9/8 (火)	●アジの南蛮漬け ○鶏肉と白菜のザーサイ炒め ○オムレツのデミカレーソース  ○青菜と干しえびの煮浸し  ○コーンのサウザンサラダ ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 522kcal たんぱく質 19.8g 脂質 11.9g 炭水化物 82.1g 塩分 2.4g	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【卵、小麦、大豆】 【】
 栄養士 おすすめ 9/9 (水)	●チーズハンバーグブラウンソース ○いんげんとツナのソテー  ○キャベツの白ドレサラダ ○スクランブルエッグ  ○セロリのしそ和え ○ガリバタチキンピラフ（産直金芽米使用） エネルギー 544kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.7g 炭水化物 75.4g 塩分 3.5g	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
9/10 (木)	●白身魚（助惣鱈）のサルサソース ○豚肉となすの味噌炒め ○チキンナゲット  ○春雨サラダ  ○ほうれん草のピーナッツ和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 543kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.1g 炭水化物 79.3g 塩分 2.5g	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】 【】
9/11 (金)	●鶏の香草焼き青紫蘇風味 ○チンゲン菜と木耳のソテー ○ポトフ  ○大根と人参の野沢菜和え  ○オクラのおかか和え ○白飯（産直金芽米使用） エネルギー 527kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.3g 炭水化物 70.7g 塩分 2.6g	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、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）