

※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。

国産応援ご膳（おかずのみ）

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)	●ハンバーグトマトガーリックソース ○しらたきのチャプチェ ○ポトフ 冷 ○紫キャベツの柑橘サラダ ○鶏の照焼き ゆず胡椒風味（国産鶏もも肉使用）	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	エネルギー 423kcal たんぱく質21.1g 脂質 18.2g 炭水化物44.5g 塩分3.5g	
栄養士 おすすめ 9/8 (火)	●海老チリ ○煮物（がんも・こんにゃく・大根・さつま芋） ○アスパラと豚肉のソテー（産直豚小間肉使用） 冷 ○わかめの中華サラダ ○塩糍唐揚げ（国産鶏もも肉使用）	【小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【大豆】
	エネルギー437kcal たんぱく質28.6g 脂質19.0g 炭水化物36.2g 塩分 3.1g	
9/9 (水)	●豚肉とごぼうのしぐれ煮（国産豚ロース肉使用） ○青菜と鶏肉のピリ辛玉子炒め（国産鶏もも小間肉使用） ○蒸し野菜のバターソース 冷 ○白菜と小えびのお浸し ○揚げ餃子	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】
	エネルギー 427kcal たんぱく質22.6g 脂質 22.8g 炭水化物34.0g 塩分2.4g	
9/10 (木)	●サバの塩焼き ○炊き合わせ（がんも・南瓜・椎茸・ささげ） ○ベーコンとお豆のトマト煮 冷 ○オクラと貝柱のさっぱり和え ○キャベツと玉子の坦々風炒め（国産豚ひき肉使用）	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】
	エネルギー 427kcal たんぱく質22.8g 脂質 26.0g 炭水化物28.7g 塩分3.0g	
9/11 (金)	●豚肉ときのこの塩昆布炒め（国産豚ロース肉使用） ○オムレツ 冷 ○ごぼうのごま酢和え ○なすの揚げびたし ○チキンカツ	【乳、小麦、大豆】 【卵、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 414kcal たんぱく質23.6g 脂質 23.6g 炭水化物28.9g 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）