

※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。

KARADA元気（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)	●魚介と豚肉の八宝菜 ○山椒香る鶏の照焼き 冷○わかめときゅうりの中華サラダ ○千両なすの甘辛揚げ煮	【小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】	エネルギー 353kcal	たんぱく質 24.2g	脂質 18.7g	炭水化物 22.3g	塩分 2.8g
9/8 (火)	●ハニーマスタードチキン ○ゴーヤチャンプルー 冷○春雨サラダ（黒酢入り） ○コーンと枝豆の彩りソテー	【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【大豆】	エネルギー 436kcal	たんぱく質 23.3g	脂質 24.3g	炭水化物 31.4g	塩分 2.4g
栄養士おすすめ 9/9 (水)	●サバの味噌煮 ○鶏の照焼きゆず胡椒風味 ○煮物（大根・人参・ササゲ） ○中華ポテト	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】	エネルギー 474kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 27.4g	炭水化物 35.2g	塩分 2.3g
9/10 (木)	●豚肉と玉ねぎのオイスター炒め ○スパイシーエビマヨ ○蒸し鶏と小松菜の炒め物 冷○ミニりんごゼリー	【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【	エネルギー 415kcal	たんぱく質 20.9g	脂質 23.8g	炭水化物 27.8g	塩分 2.4g
9/11 (金)	●アジのごま照焼き ○柚子香る肉味噌ふろふき大根 ○かに風味焼売とブロッコリー ○ひじき煮	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆】	エネルギー 304kcal	たんぱく質 23.7g	脂質 10.2g	炭水化物 27.6g	塩分 2.8g

※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）