東都生協の夕食宅配

9月 3回 献立表

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

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。

9/14（月）	●豚肉の生姜焼き	【小麦、大豆】
	○里芋とつみれの煮物	【乳、小麦、大豆】
	○煮なます	【大豆】
	○なすの甘辛炒め	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○オクラのおかか和え	【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 364kcal　たんぱく質 17.9g　脂質 19.2g　炭水化物 28.4ｇ　塩分 2.4g	
栄養士おすすめ 9/15（火）	●エビチリ＆焼売	【卵、小麦、大豆、えび、かに】
	○なすと鶏肉の甘辛煮	【乳、小麦、大豆】
	○ベーコンとキャベツのソテー	【卵、乳、小麦、大豆】
	○大根のべっこう煮	【乳、小麦、大豆】
	○人参とピーマンの土佐炒め	【乳、大豆】
	エネルギー 362kcal　たんぱく質 19.9g　脂質 16.7g　炭水化物 32.5ｇ　塩分 3.4g	
9/16（水）	●厚揚げ肉豆腐	【乳、小麦、大豆】
	○かぶと肉団子の味噌煮	【小麦、大豆】
	○ごぼうのきんぴら	【乳、小麦、大豆】
	○さつま芋の栂尾煮	【小麦、大豆】
	冷 ○きゅうりの柚子胡椒和え	【】
	エネルギー 398kcal　たんぱく質 16.8g　脂質 20.0g　炭水化物 35.8ｇ　塩分 2.6g	
9/17（木）	●鰆の香味焼き	【小麦、大豆】
	○大根と肉団子の中華煮	【小麦、大豆】
	冷 ○ごぼうのカラフルサラダ	【卵、乳、小麦、大豆】
	○なすの揚げ浸し	【小麦、大豆】
	冷 ○ワカメのさっぱり和え	【小麦、大豆】
	エネルギー 363kcal　たんぱく質 18.7g　脂質 20.3g　炭水化物 24.8ｇ　塩分 2.8g	
9/18（金）	●チキン南蛮	【卵、乳、小麦、大豆】
	○きのこ香るクリームペンネ	【卵、乳、小麦、大豆】
	○小松菜と油揚げの炒め物	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○４種野菜の梅ナムル	【小麦、大豆】
	○大学かぼちゃ	【小麦、大豆】
	エネルギー 436kcal　たんぱく質 15.6g　脂質 26.1g　炭水化物 35.6ｇ　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　ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ圏外 042－480－7222（通話料有料）