

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**9/9 (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。

|                                                                                               |                                                                                                                                                               |                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 9/14<br>(月)                                                                                   | ●麻婆豆腐<br>○ワカメとかにかまの甘酢和え<br>○小松菜と白滝の煮浸し<br>○さつま芋のレーズン煮<br>○紫キャベツのマリネ<br>○白飯（産直金芽米使用）<br>エネルギー 514kcal たんぱく質 13.3g 脂質 14.1g 炭水化物 84.2g 塩分 2.0g                  | 【小麦、大豆】<br>【卵、大豆、かに】<br>【乳、小麦、大豆】<br>【乳】<br>【】<br>【】                |
|  9/15<br>(火) | ●豚ヒレカツのレモンタルタルソース<br>○春雨の中華炒め<br>○がんもの炊き合わせ<br>○ひじきの彩りサラダ<br>○大根のしそ和え<br>○赤飯（産直金芽米使用）<br>エネルギー 513kcal たんぱく質 15.7g 脂質 13.5g 炭水化物 83.1g 塩分 2.8g                | 【卵、乳、小麦、大豆】<br>【小麦、大豆】<br>【乳、小麦、大豆】<br>【卵、乳、小麦、大豆】<br>【小麦、大豆】<br>【】 |
| 9/16<br>(水)                                                                                   | ●赤魚（メヌケ）の味噌焼き<br>○昆布煮<br>○大豆とベーコンのトマト煮<br>○キャベツとにんじんのサラダ<br>○ほうれん草のお浸し<br>○白飯（産直金芽米使用）<br>エネルギー 469kcal たんぱく質 18.5g 脂質 9.9g 炭水化物 76.5g 塩分 2.7g                | 【乳、小麦、大豆】<br>【乳、小麦、大豆】<br>【卵、乳、小麦、大豆】<br>【小麦、大豆】<br>【乳、小麦、大豆】<br>【】 |
| 9/17<br>(木)                                                                                   | ●牛肉のスタミナ炒め<br>○炊き合わせ（真丈・れんこん・わかめ）<br>○チンゲン菜とツナのナムル<br>○味噌ポテト<br>○佃煮<br>○白飯（産直金芽米使用）<br>エネルギー 518kcal たんぱく質 18.3g 脂質 10.7g 炭水化物 87.9g 塩分 2.6g                  | 【乳、小麦、大豆】<br>【乳、小麦、大豆】<br>【小麦、大豆】<br>【小麦、大豆】<br>【小麦、大豆】<br>【】       |
| 9/18<br>(金)                                                                                   | ●サバのねぎ塩焼き<br>○豚肉と竹の子のオイスターソース炒め<br>○大根と人参のさっぱり和え<br>○さつま芋と竹輪の煮物<br>○人参とコーンの梅ドレッシング和え<br>○白飯（産直金芽米使用）<br>エネルギー 545kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.2g 炭水化物 78.7g 塩分 2.3g | 【乳、小麦、大豆】<br>【小麦、大豆】<br>【小麦、大豆】<br>【卵、乳、小麦、大豆】<br>【小麦、大豆】<br>【】     |

※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）