

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、11/11(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。

栄養士
おすすめ
11/16
(月)

- サケの粕漬焼き 【 乳、小麦、大豆 】
- 豚にら玉の旨辛キムチ炒め(産直豚小間肉使用) 【 卵、大豆、えび 】
- 冷 ○紫キャベツのマリネ 【 卵、小麦、大豆 】
- 花がんと小松菜の煮物 【 乳、小麦、大豆 】
- 変わり鶏の唐揚げ(国産鶏もも肉使用) 【 小麦、大豆 】

エネルギー416kcal たんぱく質31.5g 脂質21.9g 炭水化物23.4g 塩分 2.2g

11/17
(火)

- 豚肉となすの生姜炒め(国産豚ロース肉使用) 【 小麦、大豆 】
- 南瓜グラタン風(国産鶏もも小間肉使用) 【 乳、小麦、大豆 】
- 冷 ○大根とぜんまいの塩ナムル 【 小麦、大豆 】
- 青菜と小えびのさっと煮 【 乳、小麦、大豆、えび 】
- さつま芋と刻み昆布の煮物 【 乳、小麦、大豆 】

エネルギー 406kcal たんぱく質15.7g 脂質 20.3g 炭水化物41.2g 塩分2.4g

11/18
(水)

- 海鮮中華旨煮(産直豚小間肉使用) 【 小麦、大豆、えび 】
- 野菜炒め(国産鶏もも小間肉使用) 【 小麦、大豆 】
- がんと里芋の煮物 【 乳、小麦、大豆 】
- 冷 ○さつま芋のチーズサラダ 【 卵、乳 】
- 牛肉と菜の花の玉子炒め(国産牛前バラ肉使用) 【 卵、小麦、大豆 】

エネルギー 404kcal たんぱく質24.0g 脂質 20.0g 炭水化物32.1g 塩分2.5g

11/19
(木)

- 鶏肉のハーブスパイス焼き(国産鶏もも肉使用) 【 大豆 】
- れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 【 乳、小麦、大豆 】
- ほうれん草とベーコンのソテー 【 卵、乳、大豆 】
- 冷 ○春雨サラダ 【 小麦、大豆 】
- オムレツオーロラソース 【 卵、小麦、大豆 】

エネルギー 384kcal たんぱく質21.8g 脂質 21.4g 炭水化物28.1g 塩分3.1g

11/20
(金)

- 白身魚(シイラ)のねぎ塩焼き 【 卵、乳、小麦、大豆 】
- 関東炊き(昆布、こんにゃく、大根、さつま揚げ) 【 小麦、大豆 】
- 肉野菜炒め(産直豚小間使用) 【 大豆 】
- 冷 ○オクラの和風ゆず和え 【 卵、小麦、大豆 】
- 鶏の照り焼き(国産鶏もも肉使用) 【 小麦、大豆 】

エネルギー 382kcal たんぱく質29.2g 脂質 20.4g 炭水化物22.4g 塩分3.3g

※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)