

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、10/28(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

11/2
(月)

- 天ぷら盛り合わせ 【小麦、大豆、えび】
- もやしと豚肉のオイスター炒め (産直豚小間肉使用) 【小麦、大豆】
- 小松菜の玉子炒め 【卵、乳、小麦、大豆】
- 冷 ○人参とレーズンの柑橘マリネ 【小麦、大豆】
- 鶏肉のハーブ炒め (国産鶏もも肉使用) 【小麦、大豆】

エネルギー 459kcal たんぱく質 26.0g 脂質 24.1g 炭水化物 30.9g 塩分 3.2g

11/3
(火)

文化の日のため、夕食宅配のお届けはお休みさせていただきます。

11/4
(水)

- 鶏のごま味噌焼き (国産鶏もも肉使用) 【大豆】
- キャベツとさつま揚げの和風炒め 【乳、小麦、大豆】
- 煮物(豆乳よせ・小松菜) 【乳、小麦、大豆】
- 冷 ○パンプキンサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】
- 海鮮中華旨煮 【小麦、大豆、えび】

エネルギー 404kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.7g 炭水化物 28.6g 塩分 3.1g

11/5
(木)

- 金華サバの塩焼き 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】
- 炊き合わせ (豆乳がんも・椎茸・南瓜) 【乳、小麦、大豆】
- ベーコンとお豆のトマト煮 【乳、小麦、大豆】
- 冷 ○オクラと貝柱のさっぱり和え 【卵、小麦、大豆】
- 豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め (国産豚ロース肉使用) 【小麦、大豆、落花生】

三陸産 金華サバは、美味しさを損なわない為に、骨抜き加工はしていません。

エネルギー 462kcal たんぱく質 23.9g 脂質 26.5g 炭水化物 30.2g 塩分 2.5g

11/6
(金)

- 黒豚メンチ 【卵、乳、小麦、大豆】
- 牛肉のチャプチェ風 (国産牛バラ肉使用) 【小麦、大豆】
- アスパラとベーコンのソテー 【乳、小麦、大豆】
- 冷 ○白菜の七味醤油和え 【乳、小麦、大豆】
- さつま芋と刻み昆布の煮物 【乳、小麦、大豆】

エネルギー 462kcal たんぱく質 15.4g 脂質 27.0g 炭水化物 38.6g 塩分 2.1g

※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・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 フリーコール 0120-1010-68 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)