

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**7/25 (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。

<p>栄養士 おすすめ</p> <p>7/30 (月)</p>	<p>●鶏の天ぷら (抹茶塩付) 国産鶏もも肉使用 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○白菜の和風炒め 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○じゃが芋の貝柱あん 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○きゅうりとセロリのサラダ 【卵、小麦、落花生、大豆】</p> <p>○菜の花とウィンナーのチャンプルー 【卵、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 415kcal たんぱく質 20.4g 脂質 23.3g 炭水化物 28.7g 塩分 3.4g</p>
<p>7/31 (火)</p>	<p>●じゃこカツ&竹輪天 【卵、乳、小麦、えび、大豆】</p> <p>○南瓜とウィンナーのコンソメ煮 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○炊き合わせ (椎茸・五目しんじょ・ほうれん草) 【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○白菜のおかか和え 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め (国産牛切落とし肉使用) 【乳、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 406kcal たんぱく質 17.1g 脂質 22.7g 炭水化物 38.6g 塩分 3.1g</p>
<p>8/1 (水)</p>	<p>●豚肉とキャベツのねぎ塩炒め (国産豚ロース肉使用) 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○点心盛り合わせ (餃子・焼売・その他) 【卵、小麦、えび、かに、大豆】</p> <p>○なすとアスパラの甘辛炒め 【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○大根のゆず漬け 【小麦、大豆】</p> <p>○肉団子と南瓜の甘酢だれ 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 405kcal たんぱく質 16.4g 脂質 24.9g 炭水化物 32.9g 塩分 2.8g</p>
<p>8/2 (木)</p>	<p>●アジのごま照り焼き 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○ロールキャベツとじゃが芋のトマト煮 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○小松菜のじゃこ炒め 【小麦、大豆】</p> <p>冷 ○セロリとパプリカのサラダ 【卵、小麦、落花生、大豆】</p> <p>○鶏の塩麴唐揚げ (国産鶏もも肉使用) 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 441kcal たんぱく質 28.5g 脂質 22.6g 炭水化物 27.7g 塩分 3.2g</p>
<p>8/3 (金)</p>	<p>●牛肉とごぼうのしぐれ煮 (国産牛切落とし肉使用) 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○オムレツのビスクソース 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】</p> <p>○アスパラソテー 【小麦、大豆】</p> <p>冷 ○菜の花の辛子和え 【小麦、大豆】</p> <p>○さんま竜田の湯葉あんかけ 【乳、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 426kcal たんぱく質 20.8g 脂質 24.2g 炭水化物 30.6g 塩分 3.4g</p>

※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)