

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**8/1 (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8/6  
(月)

●赤魚（メヌケ）の和風ゆずおろし

【乳、小麦、大豆】

○天ぷら盛り合わせ

【小麦、えび、大豆】

冷 ○ほうれん草と人参のお浸し

【乳、小麦、大豆】

○なすのピリ辛だれ

【小麦、大豆】

○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】

エネルギー 415kcal たんぱく質 22.3g 脂質 22.8g 炭水化物 31.1g 塩分 3.5g

8/7  
(火)

●鶏肉の黒酢ソース（国産鶏もも肉使用）

【小麦、大豆】

○ベイクドポテト

【卵、乳、小麦、大豆】

冷 ○ツナと野菜のサラダ

【卵、小麦、大豆】

○大根の炒め煮

【乳、小麦、大豆】

○煮物（たこ八・人参・蓮根・その他）

【乳、小麦、大豆】

エネルギー 462kcal たんぱく質 20.3g 脂質 25.1g 炭水化物 34.8g 塩分 2.7g

8/8  
(水)

●銀鮭の塩焼き

【乳、小麦、大豆】

○豚肉のビビンバ風（国産豚ロース肉使用）

【小麦、大豆】

○きのこベーコンの和風ソテー

【乳、小麦、大豆】

冷 ○山芋と蒸し鶏の香味和え

【小麦、大豆】

○かにあんかけ餃子

【卵、小麦、えび、かに、大豆】

エネルギー 434kcal たんぱく質 27.0g 脂質 24.4g 炭水化物 24.1g 塩分 3.0g

8/9  
(木)

●ポークチャップ（産直豚バラ肉使用）

【乳、小麦、大豆】

○ごろっと野菜のアヒージョソース

【乳、小麦、大豆】

○ひじき煮

【乳、小麦、大豆】

冷 ○白菜とオクラのごま和え

【乳、小麦、大豆】

○ヒレカツ

【卵、乳、小麦、大豆】

エネルギー 434kcal たんぱく質 16.3g 脂質 25.3g 炭水化物 35.6g 塩分 2.5g

8/10  
(金)

●海老チリ

【卵、小麦、えび、大豆】

○がんもの含め煮

【乳、小麦、大豆】

○アスパラと豚肉のソテー

【乳、小麦、大豆】

冷 ○わかめの中華サラダ

【卵、えび、かに、大豆】

○鶏の唐揚げ山椒風味（国産鶏もも肉使用）

【小麦、大豆】

エネルギー 417kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.1g 炭水化物 33.3g 塩分 3.2g

※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）