

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**9/26 (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>10/1 (月)</p>	<p>●青椒肉絲 (国産牛切落とし肉使用) ○南瓜とお豆腐揚げの貝柱あん ○鶏と長ねぎのピリ辛炒め (国産鶏小間肉使用) 冷 ○お豆とサウザンサラダ ○かにクリームコロッケ</p> <p>エネルギー 420kcal たんぱく質 16.2g 脂質 23.8g 炭水化物 35.8g 塩分 2.8g</p>	<p>【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】</p>
<p>栄養士おすすめ 10/2 (火)</p>	<p>●アジの青しそ風味焼き ○きのこグラタン風 (国産鶏小間肉使用) ○ふきと人参の炒り煮 冷 ○紫キャベツのゆずサラダ ○豚角煮</p> <p>エネルギー 454kcal たんぱく質 30.3g 脂質 21.0g 炭水化物 32.9g 塩分 3.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】</p>
<p>10/3 (水)</p>	<p>●鶏肉のトマト煮込み (国産鶏もも肉使用) ○イカともやしの中華炒め ○ジャーマンポテト 冷 ○ほうれん草のごま和え ○かにあんかけ餃子</p> <p>エネルギー 414kcal たんぱく質 23.7g 脂質 23.8g 炭水化物 25.3g 塩分 3.1g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】</p>
<p>10/4 (木)</p>	<p>●カニ足風フライと白身魚フライのタルタルソース添え ○春雨の中華炒め ○炊き合わせ (花がんも・蓮根・椎茸) 冷 ○白菜とオクラのさっぱり和え ○豚肉とごぼうの甘辛炒め (国産豚ロース肉使用)</p> <p>エネルギー 462kcal たんぱく質 24.0g 脂質 22.2g 炭水化物 40.3g 塩分 2.8g</p>	<p>【卵、乳、小麦、かに、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>10/5 (金)</p>	<p>●豚肉とキャベツのねぎ塩炒め (国産豚ロース肉使用) ○煮物 (豆腐サンド・大根・蒟蒻・ササゲ) ○青菜と小えびのさっと煮 冷 ○明太子ポテトサラダ ○ペンネビスクソース</p> <p>エネルギー 399kcal たんぱく質 16.9g 脂質 22.1g 炭水化物 31.1g 塩分 3.0g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、えび、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】</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)