

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**11/14(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>11/19 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●黒豚メンチ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○牛肉のチャプチェ風（国産牛切落とし肉使用） 【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】 <p>エネルギー 462kcal たんぱく質 17.7g 脂質 25.3g 炭水化物 41.7g 塩分 2.5g</p>
<p>11/20 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●まぐろ唐揚げ おろしソースかけ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○野菜たっぷりスープ餃子 【卵、小麦、大豆】 ○具だくさんきんぴら 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○人参とレーズンの柑橘マリネ 【小麦、大豆】 ○ポークオニオン（産直豚小間肉使用） 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 389kcal たんぱく質 25.6g 脂質 16.5g 炭水化物 31.6g 塩分 3.0g</p>
<p>11/21 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉とじゃが芋の甘辛煮（国産鶏もも肉使用） 【乳、小麦、大豆】 ○白菜とウィンナーのねぎ塩炒め 【乳、小麦、大豆】 冷 ○ほうれん草のお浸し 【乳、小麦、大豆】 ○こんにゃくのピリ辛煮 【卵、乳、小麦、大豆】 ○肉焼売 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 <p>エネルギー 464kcal たんぱく質 23.8g 脂質 26.2g 炭水化物 31.3g 塩分 3.1g</p>
<p>11/22 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●天ぷら盛り合わせ 【小麦、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】 ○小松菜とイカの玉子炒め 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○明太子ポテトサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○鶏肉のハーブ焼き（国産鶏もも肉使用） 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 427kcal たんぱく質 23.0g 脂質 23.8g 炭水化物 27.3g 塩分 3.4g</p>
<p>11/23 (金)</p>	<p>勤労感謝の日のため、 お届けはお休みさせていただきます。</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）