

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**11/21 (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>11/26 (月)</p> | <p>●豚肉となすの味噌炒め (国産豚ロース肉使用) ○南瓜グラタン風 ○大根とぜんまいの塩ナムル 冷 ○青菜と小えびのさっと煮 ○昆布煮</p> <p>エネルギー 447kcal たんぱく質 19.6g 脂質 22.2g 炭水化物 41.0g 塩分 3.2g</p> | <p>【小麦、落花生、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、えび、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p> |
| <p>11/27 (火)</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 ○関東炊き (結び昆布・肉団子・大根・蒟蒻) ○肉野菜炒め (産直豚小間肉使用) 冷 ○オクラと貝柱の青じそ和え ○鶏の照焼き (国産鶏もも肉使用)</p> <p>エネルギー 436kcal たんぱく質 24.6g 脂質 23.8g 炭水化物 29.7g 塩分 3.3g</p> | <p>【卵、乳、小麦、かに、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p> |
| <p>11/28 (水)</p> | <p>●青椒肉絲風 (国産牛バラ肉使用) ○カレーボールと野菜のスープ煮 ○つきこんと山菜のきんぴら 冷 ○ほうれん草のマヨ和え ○かにクリームコロッケ</p> <p>エネルギー 429kcal たんぱく質 13.2g 脂質 29.5g 炭水化物 25.7g 塩分 2.6g</p> | <p>【小麦、大豆】 【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 11/29 (木)</p> | <p>●海鮮中華旨煮 ○焼きうどん ○煮物 (豆乳がんも・里芋・エンドウ豆) 冷 ○さつま芋のチーズサラダ ○牛肉と菜の花の玉子炒め (国産牛切落とし肉使用)</p> <p>エネルギー 437kcal たんぱく質 26.6g 脂質 18.7g 炭水化物 37.5g 塩分 3.0g</p> | <p>【乳、小麦、えび、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p> |
| <p>11/30 (金)</p> | <p>●鶏の塩麴唐揚げ (国産鶏もも肉使用) ○豆腐と野菜のかにかまあん ○蒸し鶏のザーサイ炒め 冷 ○大根とじゃこの梅和え ○ナポリタン</p> <p>エネルギー 389kcal たんぱく質 21.4g 脂質 19.2g 炭水化物 31.4g 塩分 2.8g</p> | <p>【大豆】 【卵、乳、小麦、かに、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、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)