

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**1/16 (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>1/21 (月)</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 【卵、乳、小麦、かに、大豆】 ○煮物 (絹ごし揚げ・里芋・人参・ワカメ) 【卵、乳、小麦、大豆】 ○豚と長ねぎの甘辛炒め (産直豚小間肉使用) 【小麦、大豆】 冷 ○ゆず大根 【】 ○鶏のハニーマスタード焼き (国産鶏もも肉使用) 【乳、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 441kcal たんぱく質 23.9g 脂質 22.0g 炭水化物 34.9g 塩分 2.8g</p>
<p>1/22 (火)</p>	<p>●鶏肉のソテー トマトソース (国産鶏もも肉使用) 【小麦、大豆】 ○白菜とイカのオイスター炒め 【小麦、大豆】 ○かぼちゃとウィンナーのチーズソース 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○チンゲン菜とかにかまのごま和え 【卵、乳、小麦、かに、大豆】 ○きのこクリームペンネ 【乳、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 435kcal たんぱく質 19.6g 脂質 25.3g 炭水化物 30.3g 塩分 3.0g</p>
<p>1/23 (水)</p>	<p>●本格麻婆豆腐 【小麦、大豆】 ○黒豚焼売 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○オクラと大根の梅和え 【小麦、大豆】 ○なすと里芋の揚げ出し 【乳、小麦、大豆】 ○鶏の照焼き ゆず胡椒風味 (国産鶏もも肉使用) 【小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 462kcal たんぱく質 19.5g 脂質 28.5g 炭水化物 28.7g 塩分 3.2g</p>
<p>1/24 (木)</p>	<p>●牛肉の柳川風 (国産牛切落とし肉使用) 【卵、乳、小麦、大豆】 ○コロケ&アスパラソテー 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 ○刻み昆布の炒り煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○白菜とセロリの青じそ風味 【小麦、大豆】 ○五目巾着の含め煮 【乳、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 431kcal たんぱく質 16.5g 脂質 22.9g 炭水化物 37.1g 塩分 3.1g</p>
<p>栄養士 おすすめ 1/25 (金)</p>	<p>●銀鮭の塩焼き 【乳、小麦、大豆】 ○白菜の和風炒め (産直豚小間肉使用) 【乳、小麦、大豆】 ○煮物 (さつま芋・ふんわり蒸し・ササゲ) 【乳、小麦、大豆】 冷 ○ほうれん草のピーナッツ和え 【小麦、落花生、大豆】 ○ローストンカツ 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 393kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.5g 炭水化物 31.0g 塩分 2.7g</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、品質に問題はございません。

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)