

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**1/23 (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>1/28 (月)</p>	<p>●牛肉と根菜のスタミナ炒め (国産牛切落とし肉使用) ○煮物 (たこ八・大根・かぼちゃ) ○ペンネビスクソース <b>冷</b> ○きゅうりとわかめの中華サラダ ○コロッケ</p> <p>エネルギー 447kcal    たんぱく質 15.7g    脂質 23.9g    炭水化物 40.7g    塩分 3.0g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p><b>栄養士おすすめ</b> 1/29 (火)</p>	<p>●白身魚 (ホキ) の香草チーズ焼き ○肉じゃが (産直豚小間肉使用) ○キャベツとベーコンのソテー <b>冷</b> ○お豆の金ごまサラダ ○チンゲン菜と木耳のソテー</p> <p>エネルギー 379kcal    たんぱく質 24.9g    脂質 16.7g    炭水化物 29.4g    塩分 3.1g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>1/30 (水)</p>	<p>●とり天 青紫蘇風味 (国産鶏もも肉使用) ○白菜とさつま揚げの和風炒め ○煮物 (五目しんじょ・さつま芋・椎茸) <b>冷</b> ○春雨のフレンチサラダ ○大根の味噌そぼろあん</p> <p>エネルギー 392kcal    たんぱく質 17.1g    脂質 21.6g    炭水化物 29.8g    塩分 2.8g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>1/31 (木)</p>	<p>●さんまの煮付け ○イカと鶏肉の中華炒め (国産鶏小間肉使用) ○ふきと人参の炒り煮 <b>冷</b> ○紫キャベツのゆずサラダ ○豚角煮</p> <p>エネルギー 402kcal    たんぱく質 23.1g    脂質 20.1g    炭水化物 29.9g    塩分 3.1g</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>2/1 (金)</p>	<p>●デミソースハンバーグ ○キャベツと帆立のピリ辛炒め ○豆腐サンドと里芋の煮物 <b>冷</b> ○大根のフレンチサラダ ○豚と白菜の塩炒め (産直豚小間肉使用)</p> <p>エネルギー 398kcal    たんぱく質 21.2g    脂質 20.5g    炭水化物 30.8g    塩分 2.7g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【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)