

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**5/22 (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>5/27 (月)</p>	<p>●白身魚(ホキ)のチリソース 【小麦、大豆】                      ○れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 【乳、小麦、大豆】                      ○肉団子のコンソメ煮 【卵、乳、小麦、大豆】  <b>冷</b> ○オクラと貝柱の青じそ和え 【卵、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> <p>エネルギー 381kcal たんぱく質 25.4g 脂質 13.6g 炭水化物 36.2g 塩分 3.3g</p>
<p><b>栄養士おすすめ</b> 5/28 (火)</p>	<p>●鶏肉の生姜焼き(国産鶏もも肉使用) 【小麦、大豆】                      ○じゃが芋とひじきの煮物 【乳、小麦、大豆】                      ○ペンのラザニア風 【乳、小麦、大豆】  <b>冷</b> ○きゅうりと大根の浅漬け 【小麦、大豆】  <b>冷</b> ○キャベツのカラフルサラダ 【小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 445kcal たんぱく質 24.6g 脂質 25.4g 炭水化物 28.5g 塩分 3.2g</p>
<p>5/29 (水)</p>	<p>●黄金カレイのみぞれあん 【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、小麦、大豆】  <b>冷</b> ○人参とレーズンの柑橘マリネ 【小麦、大豆】                      ○豚肉のビビンバ風(産直豚バラ肉使用) 【小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 423kcal たんぱく質 20.2g 脂質 22.0g 炭水化物 32.8g 塩分 3.4g</p>
<p>5/30 (木)</p>	<p>●牛肉と根菜のスタミナ炒め(国産牛切落とし肉使用) 【小麦、大豆】                      ○煮物(豆乳がんも・椎茸・南瓜・エンドウ豆) 【乳、小麦、大豆】                      ○ブロッコリーと海老の塩炒め 【小麦、えび、大豆】  <b>冷</b> ○大根と野沢菜のゆず風味和え 【小麦、大豆】                      ○さんま竜田の湯葉あんかけ 【乳、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 378kcal たんぱく質 16.5g 脂質 21.1g 炭水化物 30.4g 塩分 2.5g</p>
<p>5/31 (金)</p>	<p>●金目鯛の煮付け 【乳、小麦、大豆】                      ○キャベツの和風炒め(産直豚小間肉使用) 【乳、小麦、大豆】                      ○ほうれん草とベーコンのソテー 【大豆】  <b>冷</b> ○春雨サラダ 【小麦、大豆】                      ○かにクリームコロッケ 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】</p> <p>エネルギー 379kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.8g 炭水化物 28.8g 塩分 2.6g</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)