

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**12/4 (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 12/9 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●黄金カレーのみぞれあん 【乳、小麦、大豆】 ○煮物 (彩り豆腐サンド・椎茸・じゃが芋・ササゲ) 【乳、小麦、大豆】 ○アスパラソテー 【小麦、大豆】 冷 ○白菜と油揚げの辛子和え 【小麦、大豆】 ○豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め (国産豚ロース肉使用) 【乳、小麦、落花生、大豆】 <p>エネルギー 381kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.5g 炭水化物 35.1g 塩分 3.2g</p>
<p>12/10 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●牛肉のすき煮風 (国産牛バラ肉使用) 【乳、小麦、大豆】 ○ポテトとブロッコリーのバター炒め 【乳、大豆】 冷 ○大根とオクラのじゃこ和え 【小麦、大豆】 ○なすの生姜醤油 【小麦、大豆】 ○カマンベール入りチーズチキンカツ 【卵、乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 382kcal たんぱく質 13.6g 脂質 23.1g 炭水化物 29.3g 塩分 2.7g</p>
<p>12/11 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●銀鮭の幽庵焼き 【乳、小麦、大豆】 ○れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 【乳、小麦、大豆】 ○彩り野菜のおろしソース 【乳、小麦、大豆】 冷 ○白菜ときゅうりのさっぱりサラダ 【小麦、大豆】 ○牛肉と玉ねぎのねぎ塩炒め (国産牛バラ肉使用) 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 379kcal たんぱく質 18.4g 脂質 20.5g 炭水化物 26.6g 塩分 2.1g</p>
<p>12/12 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●揚げ鶏の黒酢ソース (国産鶏もも肉使用) 【小麦、大豆】 ○白菜の旨煮 【小麦、大豆】 ○つきこんと竹輪のきんぴら 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○わかめのさっぱりサラダ 【小麦、大豆】 ○さつま芋と厚揚げのそぼろあん 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 393kcal たんぱく質 18.5g 脂質 20.3g 炭水化物 31.3g 塩分 2.5g</p>
<p>12/13 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚 (ホキ) のきのこあんかけ 【乳、小麦、大豆】 ○カレーコロッケ 【乳、小麦、大豆】 ○豚肉とねぎの玉子炒め (産直豚小間肉使用) 【卵、大豆】 冷 ○オクラのおかか和え 【乳、小麦、大豆】 ○ナポリタン 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 390kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.7g 炭水化物 36.9g 塩分 3.5g</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)