

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、12/11(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>12/16 (月)</p>	<p>●鶏のデミカレーソース（国産鶏もも肉使用） ○ウィンナーと野菜のアヒージョ ○ひじき煮 冷 ○キャベツのさっぱり柑橘サラダ ○小松菜と高野豆腐の煮浸し</p> <p>エネルギー 460kcal たんぱく質 22.5g 脂質 28.3g 炭水化物 24.6g 塩分 2.5g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、えび、大豆】</p>
<p>栄養士 おすすめ 12/17 (火)</p>	<p>●ホッケの照焼き ○コーンクリームコロッケ 冷 ○ツナと野菜のサラダ ○なすの揚げ浸し ○鶏肉のトマト煮込み（国産鶏もも肉使用）</p> <p>エネルギー 431kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.6g 炭水化物 30.9g 塩分 2.6g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>12/18 (水)</p>	<p>●豚肉と竹の子の中華風玉子炒め（産直豚バラ肉使用） ○大根と花天の炊き合わせ ○青菜とじゃこのさっと煮 冷 ○お豆とかにかまのサラダ ○さつま芋と厚揚げのそろぼあん</p> <p>エネルギー 429kcal たんぱく質 18.0g 脂質 24.6g 炭水化物 30.7g 塩分 3.1g</p>	<p>【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>12/19 (木)</p>	<p>●ブリの照り焼きと帆立の香味焼き ○キャベツの和風炒め 冷 ○ほうれん草の白和え ○かぼちゃの黒ごまあん 冷 ○マカロニサラダ</p> <p>エネルギー 444kcal たんぱく質 22.1g 脂質 26.1g 炭水化物 29.6g 塩分 2.4g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p>
<p>12/20 (金)</p>	<p>●牛肉と玉ねぎのスタミナ炒め（国産牛バラ肉使用） ○赤魚（メヌケ）の和風ゆずおろし 冷 ○白菜とオクラのおかか和え ○チリコンカン ○揚げ餃子</p> <p>エネルギー 460kcal たんぱく質 21.8g 脂質 25.6g 炭水化物 32.1g 塩分 2.5g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、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）