

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**12/18(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。

12/23 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ●金目鯛の煮付け ○豚肉と竹の子の高菜炒め（産直豚小間肉使用） ○ツナと野菜のサラダ 冷 ○南瓜のいとこ煮 ○鶏のきじ焼き（国産鶏もも肉使用） <p>エネルギー 399kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.1g 炭水化物 33.4g 塩分 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
12/24 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏のごま味噌焼き（国産鶏もも肉使用） ○豆腐と野菜の旨塩煮 ○ふきとベーコンのソテー 冷 ○白菜とワカメの和風サラダ ○大学いも <p>エネルギー 460kcal たんぱく質 18.1g 脂質 25.9g 炭水化物 36.1g 塩分 2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦】 【小麦、大豆】
栄養生 おすすめ 12/25 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ●白身魚（スズキ）の香草焼きチズソース ○オムレツのビスケットソース ○かぼちゃと大根のコンソメ煮 冷 ○4種野菜のデリサラダ（エリンギ、玉ねぎ、セロリ、ピーマン） ○タンドリーチキン（国産鶏もも肉使用） <p>エネルギー 433kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.8g 炭水化物 33.9g 塩分 3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】
12/26 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉と玉ねぎの生姜炒め（産直豚バラ肉使用） ○白身魚フライのタルタル添え ○小松菜と油揚げの和風炒め 冷 ○ひじきのサラダ ○具だくさんやきそば <p>エネルギー 389kcal たんぱく質 15.7g 脂質 21.8g 炭水化物 30.4g 塩分 2.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
12/27 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ●本格麻婆豆腐 ○煮物（五目しんじょ・白滝・人参・その他） ○チンゲン菜の炒り煮 冷 ○大根のマヨポン和え ○牛肉のプルコギ風（国産牛切落とし肉使用） <p>エネルギー 455kcal たんぱく質 17.5g 脂質 28.2g 炭水化物 30.6g 塩分 3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】 【小麦、大豆】

※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）