

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/14(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><b>栄養士おすすめ</b><br/>10/19<br/>(月)</p>                                  | <p>●天ぷら<br/>○オムレツのチリソース<br/>○アスパラと鶏肉のソテー（国産鶏もも肉使用）<br/>冷 ○白菜の甘酢漬け<br/>○豚肉と玉ねぎの生姜炒め（産直豚バラ肉使用）</p>      | <p>【小麦、大豆、えび】<br/>【卵、乳、小麦、大豆】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【】<br/>【乳、小麦、大豆】</p>     |
| <p>エネルギー 387kcal    たんぱく質 21.4g    脂質 20.9g    炭水化物 26.2g    塩分 2.5g</p> |   |  |
| <p>10/20<br/>(火)</p>   | <p>●チキンのクリーム煮（国産鶏もも肉使用）<br/>○炊き合わせ（豆腐サンド・蒟蒻・椎茸）<br/>○小松菜とじゃこの玉子炒め<br/>冷 ○セロリとパプリカのマリネ<br/>○にら饅頭</p>   | <p>【乳、小麦、大豆】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【卵、乳、小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【乳、小麦、大豆】</p> |
| <p>エネルギー 402kcal    たんぱく質 20.8g    脂質 21.2g    炭水化物 29.5g    塩分 3.0g</p> |   |  |
| <p>10/21<br/>(水)</p>   | <p>●海鮮中華旨煮（産直豚バラ肉使用）<br/>○焼き栗コロッケ<br/>○つきこんと山菜のきんぴら<br/>冷 ○ほうれん草の白和え<br/>○牛肉のプルコギ風（国産牛バラ肉使用）</p>      | <p>【小麦、大豆、えび】<br/>【小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【大豆】<br/>【小麦、大豆】</p>           |
| <p>エネルギー 462kcal    たんぱく質 18.1g    脂質 25.4g    炭水化物 38.6g    塩分 2.6g</p> |   |  |
| <p>10/22<br/>(木)</p>   | <p>●豚とじゃが芋のオイスター炒め（国産豚ロース肉使用）<br/>○炊き合わせ（絹ごし揚げ・小松菜・椎茸）<br/>○ブロッコリーと海老の塩炒め<br/>冷 ○オニオンサラダ<br/>○昆布煮</p> | <p>【小麦、大豆】<br/>【卵、乳、小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆、えび】<br/>【小麦、大豆】<br/>【乳、小麦、大豆】</p>  |
| <p>エネルギー 427kcal    たんぱく質 24.2g    脂質 20.9g    炭水化物 34.0g    塩分 3.4g</p> |   |  |
| <p>10/23<br/>(金)</p>   | <p>●さんまの煮付け<br/>○イカと鶏肉の中華炒め（国産鶏もも肉使用）<br/>○ふきと人参の炒り煮<br/>冷 ○紫キャベツのゆずサラダ<br/>○豚角煮</p>                  | <p>【乳、小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【乳、小麦、大豆】<br/>【小麦、大豆】<br/>【卵、乳、小麦、大豆】</p>   |
| <p>エネルギー 424kcal    たんぱく質 26.5g    脂質 20.6g    炭水化物 30.5g    塩分 3.1g</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）