

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/14 (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>4/19 (月)</p>	<p>●サワラの山椒照り焼き ○肉じゃが (産直豚小間肉使用) ○ペンネビスクソース 冷 ○セロリとパプリカのマリネ ○チキンのクリーム煮 (国産鶏もも肉使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 461kcal たんぱく質 26.6g 脂質 22.5g 炭水化物 34.0g 塩分 3.0g</p>		
<p>4/20 (火)</p>	<p>●鶏のハニーマスタード焼き (国産鶏もも肉使用) ○千草玉子焼き 冷 ○大根の和風サラダ ○なすの揚げ浸し ○具だくさんやきそば (産直豚小間肉使用)</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 458kcal たんぱく質 22.9g 脂質 27.5g 炭水化物 26.2g 塩分 2.6g</p>		
<p>栄養士 おすすめ 4/21 (水)</p>	<p>●金目鯛の煮付け ○豚肉と白菜のにんにく醤油炒め (産直豚小間肉使用) ○コンソメ煮 (じゃが芋・人参・ブロッコリー) 冷 ○もやしのザーサイ和え ○鶏のねぎ塩焼き (国産鶏もも肉使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 361kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.4g 炭水化物 24.1g 塩分 2.9g</p>		
<p>4/22 (木)</p>	<p>●ポークカレー (産直豚小間肉使用) ○煮物 (五目しんじょ・大根・さつま芋・ササゲ) ○青菜としめじのさっと煮 冷 ○スパゲティサラダ ○塩麻婆豆腐</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 457kcal たんぱく質 18.2g 脂質 25.1g 炭水化物 38.5g 塩分 2.9g</p>		
<p>4/23 (金)</p>	<p>●赤魚 (メヌケ) のみそ焼き ○さつま芋と刻み昆布の煮物 ○豚肉とねぎの玉子炒め (産直豚小間肉使用) 冷 ○チンゲン菜の七味醤油和え ○牛肉の焼き肉炒め (国産牛切落とし肉使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 458kcal たんぱく質 23.5g 脂質 25.6g 炭水化物 30.9g 塩分 2.9g</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)