


※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/20 (水)**までにお問い合わせ致します。

国産応援ご膳 (おかずのみ)

 ...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</p> <p>10/25 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●天ぷら 【小麦、大豆、えび】 ○オムレツのチリソース 【卵、乳、小麦、大豆】 ○アスパラと鶏肉のソテー (国産鶏もも肉使用) 【乳、小麦、大豆】  ○白菜の甘酢漬け 【】 ○豚肉と玉ねぎの生姜炒め (国産豚ロース肉使用) 【乳、小麦、大豆】 <p style="text-align: center;">エネルギー 378kcal たんぱく質 19.5g 脂質 21.1g 炭水化物 26.1g 塩分 2.8g</p>
<p>10/26 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●チキンのクリーム煮 (国産鶏もも肉使用) 【乳、小麦、大豆】 ○煮物 (豆腐サンド・蒟蒻・椎茸・ふき) 【乳、小麦、大豆】 ○小松菜とじゃこの玉子炒め 【卵、乳、小麦、大豆】  ○セロリとパプリカのマリネ 【小麦、大豆】 ○にら饅頭 【乳、小麦、大豆】 <p style="text-align: center;">エネルギー 413kcal たんぱく質 20.9g 脂質 21.2g 炭水化物 32.1g 塩分 3.3g</p>
<p>10/27 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●海鮮中華旨煮 【小麦、大豆、えび】 ○焼き栗コロッケ 【小麦、大豆】 ○つきこんと山菜のきんぴら 【小麦、大豆】  ○ほうれん草の白和え 【大豆】 ○牛肉のプルコギ風 (国産牛切落とし肉使用) 【小麦、大豆】 <p style="text-align: center;">エネルギー 461kcal たんぱく質 16.7g 脂質 26.0g 炭水化物 38.0g 塩分 2.5g</p>
<p>10/28 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚とじゃが芋のオイスター炒め (国産豚ロース肉使用) 【小麦、大豆】 ○霧島黒豚ロールキャベツのトマト煮 (宮崎県産黒豚肉使用) 【乳、小麦、大豆】 ○ブロッコリーと海老の塩炒め 【小麦、大豆、えび】  ○オニオンサラダ 【小麦、大豆】 ○昆布煮 【乳、小麦、大豆】 <p style="text-align: center;">エネルギー 437kcal たんぱく質 22.0g 脂質 21.9g 炭水化物 36.7g 塩分 3.0g</p>
<p>10/29 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●さんまの煮付け 【乳、小麦、大豆】 ○イカと鶏肉の中華炒め (国産鶏もも肉使用) 【小麦、大豆】 ○ふきと人参の炒り煮 【乳、小麦、大豆】  ○紫キャベツのゆずサラダ 【小麦、大豆】 ○豚角煮 【卵、乳、小麦、大豆】 <p style="text-align: center;">エネルギー 378kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.9g 炭水化物 29.7g 塩分 2.8g</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)