

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、10/27 (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>栄養士おすすめ</p> <p>11/1 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏のごま味噌焼き (国産鶏もも肉使用) 【大豆】 ○キャベツとさつま揚げの和風炒め 【乳、小麦、大豆】 ○煮物(真アジ入りつみれ・小松菜) 【乳、小麦、大豆】 冷 ○パンプキンサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○海鮮中華旨煮 【小麦、大豆、えび】 <p>エネルギー 400kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.1g 炭水化物 27.9g 塩分 3.3g</p>
<p>11/2 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●カニ足フライと白身魚フライのタルタルソース添え 【卵、乳、小麦、大豆、かに】 ○関東炊き (さつま揚げ・大根・昆布・蒟蒻) 【小麦、大豆】 ○肉野菜炒め (産直豚小間肉使用) 【大豆】 冷 ○オクラと貝柱の和風ゆず和え 【卵、小麦、大豆】 ○鶏の照焼き (国産鶏もも肉使用) 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 405kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.5g 炭水化物 28.2g 塩分 3.4g</p>
<p>11/3 (水)</p>	<p>文化の日のため、お届けはお休みさせていただきます。</p>
<p>11/4 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●黒豚メンチ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○牛肉のチャプチェ風 【小麦、大豆】 ○アスパラとベーコンのソテー 【乳、小麦、大豆】 冷 ○白菜の七味醤油和え 【乳、小麦、大豆】 ○さつま芋と刻み昆布の煮物 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 460kcal たんぱく質 15.6g 脂質 27.0g 炭水化物 38.4g 塩分 2.1g</p>
<p>11/5 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●金華サバの塩焼き 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 ○南瓜と豆乳がんもの炊き合わせ 【乳、小麦、大豆】 ○ベーコンとお豆のトマト煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○オクラと貝柱のさっぱり和え 【卵、小麦、大豆】 ○豚肉と玉ねぎのピリ辛味噌炒め (国産豚ロース肉使用) 【小麦、大豆、落花生】 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>三陸産 金華サバは、美味しさを損なわない為に、骨抜き加工はしていません。</p> </div> <p>エネルギー 462kcal たんぱく質 23.3g 脂質 26.8g 炭水化物 31.2g 塩分 2.3g</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)