

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/25 (水)**までにお願ひ致します。

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>5/30 (月)</p> | <p>●白身魚 (ホキ) のチリソース ○れんこんとさつま揚げの甘辛炒め ○肉団子のコンソメ煮 冷 ○オクラと貝柱の青じそ和え ○鶏肉のハーブ焼き (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】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p> |
| <p>エネルギー 407kcal たんぱく質 26.5g 脂質 15.3g 炭水化物 37.7g 塩分 2.8g</p> | | |
| <p>5/31 (火)</p> | <p>●鶏肉の生姜焼き (国産鶏もも肉使用) ○じゃが芋とひじきの煮物 ○ペンのラザニア風 (国産豚ひき肉使用) 冷 ○きゅうりと大根の浅漬け 冷 ○キャベツのカラフルサラダ</p> | <p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】</p> |
| <p>エネルギー 397kcal たんぱく質 21.6g 脂質 20.0g 炭水化物 31.8g 塩分 2.7g</p> | | |
| <p>栄養士 おすすめ 6/1 (水)</p> | <p>●三陸産 金華サバの塩焼き ○チンゲン菜の中華風玉子炒め (産直豚小間肉使用) ○大学芋 冷 ○キャベツのマリネ ○ペンネビスクソース</p> | <p>【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】</p> |
| <p>エネルギー 432kcal たんぱく質 19.0g 脂質 24.5g 炭水化物 34.0g 塩分 1.9g</p> | | |
| <p>6/2 (木)</p> | <p>●牛肉と根菜のスタミナ炒め (国産牛バラ肉使用) ○煮物 (豆乳がんと・南瓜・椎茸・ささげ) ○ブロッコリーと海老の塩炒め 冷 ○大根と野沢菜のゆず風味和え ○さんま竜田の湯葉あんかけ</p> | <p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p> |
| <p>エネルギー 436kcal たんぱく質 17.5g 脂質 27.7g 炭水化物 32.8g 塩分 2.7g</p> | | |
| <p>6/3 (金)</p> | <p>●金目鯛の煮付け ○キャベツの和風炒め (産直豚小間肉使用) ○ほうれん草とベーコンのソテー 冷 ○春雨サラダ ○かぼちゃコロッケ</p> | <p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p> |
| <p>エネルギー 390kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.3g 炭水化物 38.2g 塩分 2.3g</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。

※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)