

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/11 (水)** までにお問い合わせください。

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>12/16 (月)</p>	<p>●鮭のきのこあんかけ ○キーマカレー風コロッケ ○ナポリタン 冷 ○オクラのおかか和え ○鶏肉と小松菜の玉子炒め (国産鶏もも肉使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、大豆】</p>
<p>エネルギー 448kcal たんぱく質 30.4g 脂質 20.5g 炭水化物 35.3g 塩分 3.1g</p>		
<p>12/17 (火)</p>	<p>●豚ロース肉と玉ねぎのスタミナ炒め (国産豚ロース肉使用) ○赤魚 (メヌケ) の和風ゆずおろし 冷 ○白菜とオクラのおかか和え ○チリコンカン (国産豚ひき肉使用) ○揚げ餃子</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 415kcal たんぱく質 27.4g 脂質 19.0g 炭水化物 32.7g 塩分 2.1g</p>		
<p>12/18 (水)</p>	<p>●いわしの梅煮 ○豚肉の青じそ炒め (産直豚小間肉使用) 冷 ○きゅうりとセロリのマヨサラダ ○厚焼玉子 ○炊き合わせ (里芋・椎茸・ふき)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 447kcal たんぱく質 20.9g 脂質 25.1g 炭水化物 34.9g 塩分 3.1g</p>		
<p>12/19 (木)</p>	<p>●豚肉のすき煮風 (産直豚バラ肉使用) ○ポテトとブロッコリーのバター炒め 冷 ○大根とオクラのじゃこ和え ○なすの生姜醤油 ○梅と青紫蘇のチキンカツ</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 429kcal たんぱく質 14.0g 脂質 28.4g 炭水化物 31.6g 塩分 2.6g</p>		
<p>12/20 (金)</p>	<p>●ホッケの照り焼き ○北海道コーンたっぷりフライ 冷 ○ツナと野菜のサラダ ○南瓜のいところ煮 ○豚肉のプルコギ風 (産直豚小間肉使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 451kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.9g 炭水化物 48.0g 塩分 3.0g</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

0120-1010-68 (通話料無料)

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)