

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/1 (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。

**栄養士
おすすめ**
10/6
(月)

●天ぷら盛り合わせ	【小麦、大豆、えび】
○オムレツのチリソース	【卵、小麦、大豆】
○アスパラと鶏肉のソテー（国産鶏もも小間肉使用）	【乳、小麦、大豆】
冷 ○白菜の甘酢漬け	【】
○さつま芋と豚肉のピリ辛炒め（産直豚バラ肉使用）	【小麦、大豆】
エネルギー405kcal たんぱく質16.2g 脂質23.5g 炭水化物33.1g 塩分 2.8g	

10/7
(火)

●豚肉のデミグラスソース（国産豚ロース肉使用）	【乳、小麦、大豆】
○大根とお豆腐揚げのかにかまあかけ	【卵、乳、小麦、大豆、かに】
○チンゲン菜とソーセージのソテー	【乳、小麦、大豆】
冷 ○大根とオクラの塩昆布和え	【小麦、大豆】
○梅と青しそのチキンカツ	【卵、乳、小麦、大豆】
エネルギー 411kcal たんぱく質20.9g 脂質 22.9g 炭水化物30.5g 塩分3.1g	

10/8
(水)

●赤魚の煮付け	【乳、小麦、大豆】
○白菜と豚肉の旨塩炒め（産直豚バラ肉使用）	【小麦、大豆】
○ふきと五目しんじょの煮物	【乳、小麦、大豆】
冷 ○きゅうりと大根の浅漬け	【小麦、大豆】
○なすと鶏天のみぞれあん	【卵、乳、小麦、大豆】
エネルギー 404kcal たんぱく質25.7g 脂質 22.3g 炭水化物24.9g 塩分3.3g	

10/9
(木)

●鶏の唐揚げ（国産鶏もも肉使用）	【卵、乳、小麦、大豆】
○豆腐と野菜の帆立風味あん	【卵、乳、小麦、大豆】
○もやし炒め	【乳、小麦、大豆】
冷 ○パンプキンサラダ	【卵、小麦、大豆】
○エリンギのオイスターソース炒め	【大豆】
エネルギー 439kcal たんぱく質23.0g 脂質 25.5g 炭水化物31.7g 塩分2.4g	

10/10
(金)

●白身魚のクリーミーきのこソース	【卵、乳、小麦、大豆】
○カレーポトフ	【卵、乳、小麦、大豆】
○豆ひじき	【乳、小麦、大豆】
冷 ○きゅうりと蒸し鶏のサラダ	【大豆】
○豚とキャベツのザーサイ炒め（産直豚バラ肉使用）	【小麦、大豆】
エネルギー 390kcal たんぱく質24.2g 脂質 22.8g 炭水化物24.5g 塩分3.2g	

※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・くるみ・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）