

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/15 (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。

米量士 おすすめ 10/20 (月)	●揚げ鶏のぽん酢和え（国産鶏もも肉使用） ○関東炊き ○ジャーマンポテト ○白菜ときゅうりのゆずサラダ ○干しえびと小松菜の煮浸し 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 エネルギー 425kcal たんぱく質22.4g 脂質 22.6g 炭水化物34.8g 塩分3.5g
10/21 (火)	●サバ味噌ごぼう添え ○もやしとピーマンのチャンプルー ○炊き合わせ（小巻しらたき、南瓜、ササゲ） ○セロリのおかか和え ○鶏のレモンペッパー焼き（国産鶏もも肉使用） 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 エネルギー413kcal たんぱく質20.2g 脂質25.0g 炭水化物28.3g 塩分 2.7g
10/22 (水)	●豆腐ハンバーグきのこあん ○南瓜グラタン風（国産鶏もも小間肉使用） ○ふきと人参の炒り煮 ○ひじきのサラダ ○豚肉のねぎ塩炒め（国産豚ロース肉使用） 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 エネルギー 429kcal たんぱく質20.4g 脂質 21.2g 炭水化物40.2g 塩分3.0g
10/23 (木)	●ホッケのごま照り焼き ○豚肉と白菜の白湯鍋風（国産豚ロース肉使用） ○ペンネトマトソース ○春雨サラダ ○バター香る醤油フライドさつま芋 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 エネルギー 444kcal たんぱく質21.1g 脂質 19.5g 炭水化物46.0g 塩分2.9g
10/24 (金)	●ポークジンジャー（国産豚ロース肉使用） ○赤魚の和風ゆずおろし ○白菜とオクラのおかか和え ○大豆とベーコンの炒め物 ○揚げ餃子 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 エネルギー 391kcal たんぱく質27.4g 脂質 20.7g 炭水化物24.1g 塩分2.3g

※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）