

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/22 (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。

10/27 (月)	●いわしフライのタルタル添え ○肉団子とかぶのクリーム煮 ○野菜炒め（国産豚小間肉使用） - 冷 ○オクラの和風ゆず和え ○鶏肉の照り焼き（国産鶏もも肉使用）	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	エネルギー 456kcal たんぱく質24.3g 脂質 27.4g 炭水化物29.9g 塩分2.6g	
10/28 (火)	●鶏肉のごま味噌焼き（国産鶏もも肉使用） ○キャベツとさつま揚げの和風炒め ○煮物 - 冷 ○パンプキンサラダ ○なすの豚味噌炒め（国産豚ひき肉使用）	【乳、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437kcal たんぱく質23.6g 脂質24.5g 炭水化物30.4g 塩分 2.5g	
10/29 (水)	●白身魚の香りパン粉焼きトマトソース ○ごぼうおから ○きのこベーコンの和風ソテー - 冷 ○じゃが芋と蒸し鶏の香味和え ○豚肉と菜の花の玉子炒め（国産豚小間肉使用）	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】
	エネルギー 386kcal たんぱく質32.6g 脂質 15.0g 炭水化物32.9g 塩分3.1g	
10/30 (木)	●黒豚メンチ ○豚肉のチャプチェ風（国産豚ロース肉使用） ○アスパラとコーンのバター炒め - 冷 ○白菜の七味醤油和え ○さつま芋と刻み昆布の煮物	【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 414kcal たんぱく質17.5g 脂質 21.0g 炭水化物40.7g 塩分2.1g	
 10/31 (金)	●ブリの幽庵焼き ○韓国風ヤンニョムチキン（国産鶏もも肉使用） ○五目巾着の含め煮 - 冷 ○大根とじゃこの梅和え ○白菜中華旨煮	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆、えび】
	エネルギー 409kcal たんぱく質29.4g 脂質 18.9g 炭水化物28.4g 塩分3.3g	

※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致します。（都合によりメニューを変更させて頂くことがございます。）
- ・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）