

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**11/5 (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。

11/10 (月)	●鶏のごま味噌焼き（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（つみれ、小松菜） 冷 ○パンプキンサラダ ○いか天ぷらの油淋鶏ソース	【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 442kcal たんぱく質23.7g 脂質 24.4g 炭水化物32.1g 塩分2.8g	
栄養士 おすすめ 11/11 (火)	●海老チリ ○かぼちゃとウインナーのコンソメ煮 ○炊き合わせ（五目しんじょ、ほうれん草） 冷 ○白菜のおかか和え ○キャベツと玉子の坦々風炒め（国産豚ひき肉使用）	【小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】
	エネルギー390kcal たんぱく質29.7g 脂質15.0g 炭水化物31.4g 塩分 3.2g	
11/12 (水)	●青椒肉絲風（国産豚ロース肉使用） ○肉団子と野菜のスープ煮 ○つきこんと山菜のきんぴら 冷 ○ほうれん草のマヨ和え ○かぼちゃコロッケ	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 415kcal たんぱく質18.7g 脂質 22.8g 炭水化物34.4g 塩分2.8g	
11/13 (木)	●タラの野菜南蛮酢だれ ○五目しんじょの炊き合わせ ○チリコンカン（国産豚ひき肉使用） 冷 ○小松菜と小エビの和風マヨサラダ ○豚肉のキムチ炒め（産直豚バラ肉使用）	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび】 【大豆、えび】
	エネルギー 457kcal たんぱく質22.2g 脂質 24.5g 炭水化物36.8g 塩分2.8g	
11/14 (金)	●豚肉のさっぱり焼き（国産豚ロース肉使用） ○焼き栗コロッケ 冷 ○大根とオクラの梅ドレ和え ○里芋のナスの田楽 ○キャベツのペペロンチーノ風炒め	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆、えび】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 405kcal たんぱく質16.7g 脂質 21.6g 炭水化物36.1g 塩分2.4g	

※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）