

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**11/12 (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。

 11/17 (月)	●サケの粕漬焼き 【乳、小麦、大豆】 ○豚にら玉の旨辛キムチ炒め（産直豚小間肉使用） 【卵、大豆、えび】 冷 ○紫キャベツのマリネ 【卵、小麦、大豆】 ○花がんと小松菜の煮物 【乳、小麦、大豆】 ○変わり鶏の唐揚げ（国産鶏もも肉使用） 【小麦、大豆】 エネルギー416kcal たんぱく質31.5g 脂質21.9g 炭水化物23.4g 塩分 2.2g
11/18 (火)	●豚肉となすの生姜炒め（国産豚ロース肉使用） 【小麦、大豆】 ○南瓜グラタン風（国産鶏もも小間肉使用） 【乳、小麦、大豆】 冷 ○大根とぜんまいの塩ナムル 【小麦、大豆】 ○青菜と小えびのさっと煮 【乳、小麦、大豆、えび】 ○さつま芋と刻み昆布の煮物 【乳、小麦、大豆】 エネルギー 406kcal たんぱく質15.7g 脂質 20.3g 炭水化物41.2g 塩分2.4g
11/19 (水)	●海鮮中華旨煮 【小麦、大豆、えび】 ○野菜炒め（国産鶏もも小間肉使用） 【小麦、大豆】 ○がんと里芋の煮物 【乳、小麦、大豆】 冷 ○さつま芋のチーズサラダ 【卵、乳】 ○牛肉と菜の花の玉子炒め（国産牛前バラスライス肉使用） 【卵、小麦、大豆】 エネルギー 404kcal たんぱく質24.0g 脂質 20.0g 炭水化物32.1g 塩分2.5g
11/20 (木)	●鶏肉のハーブスパイス焼き（国産鶏もも肉使用） 【大豆】 ○れんこんとさつま揚げの甘辛炒め 【乳、小麦、大豆】 ○ほうれん草とベーコンのソテー 【卵、乳、大豆】 冷 ○春雨サラダ 【小麦、大豆】 ○オムレツオーロラソース 【卵、小麦、大豆】 エネルギー 385kcal たんぱく質21.8g 脂質 21.4g 炭水化物28.1g 塩分3.1g
11/21 (金)	●白身魚（シイラ）のねぎ塩焼き 【卵、乳、小麦、大豆】 ○関東炊き（昆布、こんにゃく、大根、さつま揚げ） 【小麦、大豆】 ○肉野菜炒め（産直豚小間肉使用） 【大豆】 冷 ○オクラの和風ゆず和え 【卵、小麦、大豆】 ○鶏の照り焼き（国産鶏もも肉使用） 【小麦、大豆】 エネルギー 393kcal たんぱく質32.2g 脂質 20.8g 炭水化物22.4g 塩分3.1g

※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）