

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、12/3 (水)までにお願い致します。

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。

| | | |
|--------------|--|---|
| 12/8 (月) | ●さばの塩焼き ○もやしと豚ロース肉のオイスター炒め（国産豚ロース肉使用） ○青菜のさっと煮 冷 ○白菜ときゅうりのサラダ ○肉団子とかぼちゃの甘酢だれ | 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】 【卵、乳、小麦、大豆】 |
| | エネルギー 426kcal たんぱく質22.2g 脂質 24.2g 炭水化物29.4g 塩分3.0g | |
| 12/9 (火) | ●揚げ鶏の黒酢ソース（国産鶏もも肉使用） ○白菜の旨煮 ○つきこんと竹輪のきんぴら 冷 ○わかめのさっぱりサラダ ○なすの肉味噌炒め（国産鶏ももひき肉使用） | 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 |
| | エネルギー 422kcal たんぱく質25.0g 脂質 23.6g 炭水化物27.8g 塩分2.1g | |
| 12/10 (水) | ●赤魚（メヌケ）のごま煮 ○鶏天（国産鶏もも肉使用） ○青菜のザーサイ炒め（産直豚小間肉使用） 冷 ○大根とじゃこの梅和え ○昆布煮 | 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 |
| | エネルギー 426kcal たんぱく質26.4g 脂質 19.4g 炭水化物36.1g 塩分2.9g | |
| 12/11 (木) | ●豚肉と豆腐の味噌チゲ風（国産豚ロース肉使用） ○野菜のキッシュ ○がんもの含め煮 冷 ○オクラと蒸し鶏の和え物 ○焼売 | 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 |
| | エネルギー 451kcal たんぱく質21.8g 脂質 28.0g 炭水化物29.5g 塩分3.2g | |
| 12/12 (金) | ●白身魚（シイラ）の香草パン粉焼きトマトソース ○豚肉の韓国風炒め（産直豚小間肉使用） ○彩り野菜のおろしソース 冷 ○白菜ときゅうりのさっぱりサラダ ○れんこんとさつま揚げの甘辛炒め | 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 |
| | エネルギー 406kcal たんぱく質28.8g 脂質 16.7g 炭水化物36.2g 塩分2.7g | |

※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あります。）
- ・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、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)