

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/10 (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。

12/15 (月)	●鶏の唐揚げ（国産鶏もも肉使用） ○ウインナーと野菜のアヒージョ ○なすの揚げびたし 冷 ○キャベツのさっぱり柑橘サラダ ○小松菜と高野豆腐の煮浸し	【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】
	エネルギー 435kcal    たんぱく質21.8g    脂質 27.6g    炭水化物25.3g    塩分2.5g	
12/16 (火)	●本格麻婆豆腐（国産豚ひき肉使用） ○炊き合わせ（五目真丈、白滝、人参、その他） ○チンゲン菜の炒り煮 冷 ○大根のマヨポン酢和え ○れんこんつくねの甘辛焼き	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 414kcal    たんぱく質16.1g    脂質 24.2g    炭水化物34.5g    塩分3.4g	
栄養士 おすすめ 12/17 (水)	●ロールキャベツと豆腐ハンバーグのクリーム煮 ○かぼちゃとウインナーのコンソメ煮 ○小松菜とじゃこの玉子炒め 冷 ○野菜のデリサラダ ○タンドリーチキン（国産鶏もも肉使用）	【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 431kcal    たんぱく質19.2g    脂質 23.7g    炭水化物37.6g    塩分2.9g	
12/18 (木)	●いわしフライのタルタル添え ○きのこ豚肉のオイスター炒め（産直豚小間肉使用） 冷 ○きゅうりとセロリのマヨサラダ ○厚焼玉子 ○炊き合わせ（里芋、椎茸、ふき）	【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 435kcal    たんぱく質20.6g    脂質 26.2g    炭水化物32.6g    塩分2.4g	
12/19 (金)	●豚肉と竹の子の中華風玉子炒め ○炊き合わせ（大根、つみれ、こんにゃく、その他） ○青菜とじゃこのさっと煮 冷 ○お豆とかにかまのサラダ ○さつま芋と厚揚げのそぼろあん（国産鶏ももひき肉使用）	【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 430kcal    たんぱく質20.0g    脂質 24.3g    炭水化物32.8g    塩分2.9g	

※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）