

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/17 (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。

12/22 (月)	●ホッケの照り焼き ○北海道コーンたっぷりフライ 冷 ○ツナと野菜のサラダ ○南瓜のいとし煮 ○豚肉のプルコギ風（産直豚小間肉使用）	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	エネルギー 450kcal たんぱく質22.0g 脂質 18.9g 炭水化物47.5g 塩分2.9g	
12/23 (火)	●回鍋肉（国産豚ロース肉使用） ○赤魚（メヌケ）の和風ゆずおろし 冷 ○白菜とオクラのおかか和え ○チリコンカン（国産豚ひき肉使用） ○揚げ餃子	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	エネルギー 431kcal たんぱく質28.4g 脂質 20.4g 炭水化物32.3g 塩分2.6g	
栄養士 おすすめ 12/24 (水)	●白身魚（助惣鱈）の香草焼きチーズソース ○オムレツのビスクソース 冷 ○サウザンサラダ ○かぼちゃの柚子はちみつ煮 ○フライドチキン（国産鶏もも肉使用）	【卵、乳、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【卵、小麦、大豆】 【 【小麦、大豆】
	エネルギー 451kcal たんぱく質27.9g 脂質 25.7g 炭水化物28.2g 塩分3.0g	
12/25 (木)	●チキンのクリーム煮（国産鶏もも肉使用） ○ポテトとブロッコリーのバター炒め 冷 ○大根とオクラのじゃこ和え ○なすの生姜醤油 ○ミートボール	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 450kcal たんぱく質23.5g 脂質 28.3g 炭水化物27.8g 塩分3.2g	
12/26 (金)	●鮭のきのこあんかけ ○キーマカレー風コロケ ○ナポリタン 冷 ○オクラのおかか和え ○鶏肉と小松菜の玉子炒め（国産鶏もも小間肉使用）	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、大豆】
	エネルギー 442kcal たんぱく質30.4g 脂質 19.9g 炭水化物35.4g 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）