

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、1/14 (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。

1/19 (月)	●豚肉ときのこのさっぱり炒め（国産豚ロース肉使用） ○さつま揚げと大根の煮物 ○ペンネビスクソース 冷 ○きゅうりとわかめの中華サラダ ○野菜コロッケ	【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー 433kcal たんぱく質22.0g 脂質 21.9g 炭水化物39.3g 塩分2.9g	
栄養士 おすすめ 1/20 (火)	●メバルの変わり揚げ ○イカと鶏肉の中華炒め（国産鶏もも小間肉使用） ○ふきと人参の炒り煮 冷 ○紫キャベツのゆずサラダ ○豚角煮	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー409kcal たんぱく質25.7g 脂質20.7g 炭水化物30.4g 塩分 2.6g	
1/21 (水)	●鶏肉のソテートマトソース（国産鶏もも肉使用） ○白菜とイカのオイスター炒め ○さつま芋と五目真丈の煮物 冷 ○チンゲン菜とかにかまのごま和え ○グラタン	【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、かに】 【卵、乳、小麦、大豆、えび】
	エネルギー 415kcal たんぱく質23.6g 脂質 18.4g 炭水化物37.1g 塩分2.9g	
1/22 (木)	●白身魚（シイラ）韓国風照り焼き ○絹ごし揚げと里芋の炊き合わせ ○豚と長ねぎの甘辛炒め（産直豚小間肉使用） 冷 ○ゆず大根 ○鶏のハニーマスタード焼き（国産鶏もも肉使用）	【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【 【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 407kcal たんぱく質30.7g 脂質 17.2g 炭水化物30.8g 塩分3.3g	
1/23 (金)	●デミソースハンバーグ ○キャベツと帆立のピリ辛炒め ○がんもと南瓜の煮物 冷 ○大根のフレンチサラダ ○豚と白菜の塩炒め（産直豚小間肉使用）	【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【大豆】
	エネルギー 407kcal たんぱく質23.2g 脂質 19.2g 炭水化物37.4g 塩分2.5g	

※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）