

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**1/21 (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。

1/26 (月)	●黄金カレーの煮付け ○豚肉のスタミナ甘辛炒め（国産豚ロース肉使用） ○野菜のコンソメ煮 冷 ○もやしのザーサイ和え ○揚げ鶏の柚子胡椒葱だれ（国産鶏もも肉使用）	【乳、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 403kcal たんぱく質29.2g 脂質 17.7g 炭水化物33.2g 塩分3.5g	
1/27 (火)	●鶏肉のきじ焼き（国産鶏もも肉使用） ○豚ヒレカツのごま味噌ソース ○青菜とベーコンのソテー 冷 ○春雨サラダ ○じゃが芋とひじきの煮物	【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー393kcal たんぱく質24.3g 脂質18.7g 炭水化物32.7g 塩分 2.8g	
栄養士 おすすめ 1/28 (水)	●海鮮中華旨煮 ○鶏肉とキャベツのガリバタ炒め（国産鶏もも小間肉使用） ○がんもとかぶの煮物 冷 ○さつま芋のチーズサラダ ○牛肉のすき煮（国産牛前バラ肉使用）	【小麦、大豆、えび】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー420kcal たんぱく質23.1g 脂質20.9g 炭水化物34.6g 塩分 2.7g	
1/29 (木)	●肉豆腐（国産豚ロース肉使用） ○ちぐさ玉子焼き ○キャベツのザーサイ炒め 冷 ○ワカメのポン酢和え ○本格麻婆茄子（国産豚ひき肉使用）	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	エネルギー406kcal たんぱく質20.6g 脂質24.1g 炭水化物26.9g 塩分 3.2g	
1/30 (金)	●アジの南蛮漬け ○もやしとピーマンのチャンプルー ○豚肉じゃが（産直豚小間肉使用） 冷 ○きゅうりとセロリのマヨサラダ ○鶏肉のサルサソース（国産鶏もも肉使用）	【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】
	エネルギー422kcal たんぱく質27.1g 脂質22.8g 炭水化物26.6g 塩分 1.9g	

※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）