

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**7/22 (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。栄養士
おすすめ7/27
(月)

- 天ぷら盛り合わせ
- 白菜の和風炒め（国産鶏もも小間肉使用）
- ふきとベーコンのソテー
- 冷 ○きゅうりと大根の浅漬け
- 豚肉のすき煮（産直豚バラ肉使用）

【小麦、大豆、えび】
【乳、小麦、大豆】
【卵、乳、小麦、大豆】
【小麦、大豆】
【乳、小麦、大豆】

エネルギー 459kcal たんぱく質19.9g 脂質 29.5g 炭水化物31.5g 塩分3.4g

7/28
(火)

- デミソースハンバーグ
- 洋風おでん
- 竹の子きんぴら
- 冷 ○ベーコンとポテトのサラダ
- 豚と白菜の旨塩炒め（産直豚小間肉使用）

【卵、乳、小麦、大豆】
【卵、乳、小麦、大豆】
【小麦、大豆】
【卵、乳、小麦、大豆】
【大豆】

エネルギー 413kcal たんぱく質22.2g 脂質 19.9g 炭水化物38.3g 塩分3.2g

7/29
(水)

- アジの甘酢ソース
- 豚肉と白菜のにんにく醤油炒め（産直豚小間肉使用）
- 五目巾着の炊き合わせ
- 冷 ○大豆としらすのピリ辛煮
- キャベツと玉子の炒め物

【小麦、大豆】
【小麦、大豆】
【乳、小麦、大豆】
【乳、小麦、大豆】
【卵、大豆】

エネルギー 441kcal たんぱく質30.7g 脂質 19.9g 炭水化物34.4g 塩分2.9g

7/30
(木)

- チキンのサルサソース風（国産鶏もも肉使用）
- 点心盛り合わせ
- なすとアスパラの甘辛炒め
- 冷 ○大根のゆず漬け
- 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】
【小麦、大豆】
【小麦、大豆】

エネルギー451kcal たんぱく質24.3g 脂質25.9g 炭水化物32.8g 塩分 2.9g

7/31
(金)

- いわしの梅煮
- ズッキーニのカレーソテー
- 大根と五目じんじょの煮物
- 冷 ○ほうれん草のピーナッツ和え
- 鶏とふきの山椒きんぴら（国産鶏もも小間肉使用）

【乳、小麦、大豆】
【卵、乳、小麦、大豆】
【乳、小麦、大豆】
【小麦、大豆、落花生】
【乳、小麦、大豆】

エネルギー 404kcal たんぱく質21.1g 脂質 19.8g 炭水化物34.8g 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）