

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**7/5 (水)**までをお願い致します。

国産応援ご膳 (おかずのみ)

※『国産応援ご膳』は、週3日以上でお届けします。ご希望の曜日をお選びください。

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。

<p>7/10 (月)</p>	<p>●白身魚 (助宗タラ) のレモンバターソース 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○炊き合わせ (枝豆人参生姜白揚げ・リンコン・林檎・チャ・ワケ) 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○チリコンカン 【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○ほうれん草とツナのごま和え 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○豚と野菜のピリ辛炒め (産直豚肉使用) 【卵、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 372kcal たんぱく質 25.1g 脂質 14.9g 炭水化物 31.3g 塩分 3.0g</p>
<p>7/11 (火)</p>	<p>●牛肉と玉ねぎのスタミナ炒め (国産牛肉使用) 【卵、小麦、大豆】</p> <p>○煮物 (ちくわ・大根・人参・ササゲ) 【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○白菜とツナのおかか和え 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○揚げ里芋となすの田楽 【大豆】</p> <p>○厚焼玉子 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 400kcal たんぱく質 13.0g 脂質 21.7g 炭水化物 39.6g 塩分 3.4g</p>
<p>7/12 (水)</p>	<p>●サワラの粒マスタード焼き 【小麦、大豆】</p> <p>○豚肉と竹の子の高菜炒め (産直豚肉使用) 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○ツナと野菜のサラダ 【卵、小麦、大豆】</p> <p>○煮物 (かにこうや・チンゲン菜) 【乳、小麦、かに、大豆】</p> <p>○鶏のきじ焼き (国産鶏肉使用) 【卵、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 428kcal たんぱく質 23.9g 脂質 21.0g 炭水化物 32.0g 塩分 3.5g</p>
<p>7/13 (木)</p>	<p>●じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 (国産鶏肉使用) 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>○白菜とベーコンのねぎ塩炒め 【乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○ほうれん草のお浸し 【乳、小麦、大豆】</p> <p>○こんにゃくのピリ辛煮 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>○イカと野菜の包み蒸し 【卵、小麦、えび、かに、大豆】</p> <p>エネルギー 371kcal たんぱく質 18.7g 脂質 19.0g 炭水化物 30.8g 塩分 3.4g</p>
<p>7/14 (金)</p>	<p>●まぐろ唐揚げおろしソース 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>○野菜たっぷりスープ餃子 【卵、小麦、大豆】</p> <p>○具だくさんきんぴら 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>冷 ○人参とレーズンの柑橘マリネ 【小麦、大豆】</p> <p>○ポークオニオン (産直豚肉使用) 【卵、小麦、大豆】</p> <p>エネルギー 398kcal たんぱく質 25.9g 脂質 16.4g 炭水化物 33.9g 塩分 3.3g</p>

※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場合がございます。)
- ・アレルギー表示は、【 】内に、卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・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 フリーコール **0120-1010-68** 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)