

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**11/22(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。

11/27 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ●アジのごま照り焼き ○ロールキャベツとじゃが芋のトマト煮 ○小松菜とイカの玉子炒め 冷 ○セロリとパプリカのサラダ ○鶏の塩麴唐揚げ（国産鶏肉使用） <p>エネルギー 376kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.8g 炭水化物 28.4g 塩分 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、落花生、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】
11/28 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉となすの味噌炒め（産直豚肉使用） ○千草玉子焼き 冷 ○大根とぜんまいの塩ナムル ○かぼちゃのレーズン煮 ○グラタン風 <p>エネルギー 414kcal たんぱく質 12.6g 脂質 26.6g 炭水化物 33.4g 塩分 2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【小麦、落花生、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【】 【乳、小麦、大豆】
11/29 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ●さんま竜田 湯葉ときのこのあんかけ ○洋風おでん（大根・蒟蒻・ブロッコリー・かにかま） ○肉野菜炒め（産直豚肉使用） 冷 ○オクラと貝柱の塩麴和え ○鶏の山椒照焼き <p>エネルギー 427kcal たんぱく質 22.9g 脂質 24.4g 炭水化物 26.2g 塩分 3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、かに、大豆】 【大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
11/30 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ●青椒肉絲風（国産牛肉使用） ○カレーボールと野菜のスープ煮 ○がんもと里芋の煮物 冷 ○ほうれん草のマヨ和え ○かにクリームコロッケ <p>エネルギー 431kcal たんぱく質 14.2g 脂質 28.9g 炭水化物 26.3g 塩分 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】
12/1 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ●じゃこカツ ○煮物（白揚げ・大根・薩摩芋・エンドウ豆） ○ツナとお豆のカレー 冷 ○小松菜とちくわのお浸し ○もやしとニラの玉子炒め（産直豚肉使用） <p>エネルギー 417kcal たんぱく質 16.7g 脂質 21.5g 炭水化物 42.2g 塩分 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】

※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）