

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**11/29(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。

<p>12/4 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏のデミカレーソース（国産鶏肉使用） 【小麦、大豆】 ○ポテトとブロッコリーのバター炒め 【乳、大豆】 ○ひじき煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○キャベツのさっぱり柑橘サラダ 【小麦、大豆】 ○小松菜と高野豆腐の煮浸し 【乳、小麦、えび、大豆】 <p>エネルギー 360kcal たんぱく質 16.8g 脂質 21.3g 炭水化物 23.6g 塩分 2.3g</p>
<p>12/5 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ホッケの照り焼き 【乳、小麦、大豆】 ○コロッケ 【小麦、大豆】 冷 ○ツナと野菜のサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○なすの揚げびたし 【乳、小麦、大豆】 ○鶏肉のトマト煮込み（国産鶏肉使用） 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 372kcal たんぱく質 19.0g 脂質 20.3g 炭水化物 30.2g 塩分 2.5g</p>
<p>12/6 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●牛肉とごぼうのしぐれ煮（国産牛肉使用） 【乳、小麦、大豆】 ○豆腐と野菜の旨塩煮 【小麦、大豆】 ○もやしと彩りピーマンの中華炒め 【小麦、大豆】 冷 ○紫キャベツのマリネ 【】 ○さつま芋の蜜煮 【】 <p>エネルギー 400kcal たんぱく質 15.6g 脂質 14.5g 炭水化物 49.2g 塩分 2.4g</p>
<p>12/7 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●さばの塩麹焼き 【乳、小麦、大豆】 ○キャベツの和風炒め 【乳、小麦、大豆】 冷 ○ほうれん草の白和え 【乳、小麦、大豆】 ○かぼちゃの黒ごまあん 【乳、小麦、大豆】 ○マカロニサラダ 【卵、小麦、大豆】 <p>エネルギー 421kcal たんぱく質 15.1g 脂質 27.9g 炭水化物 27.2g 塩分 2.6g</p>
<p>12/8 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉と竹の子の中華風玉子炒め（産直豚肉使用） 【卵、小麦、大豆】 ○煮物（大根・花天・蒟蒻・エンドウ豆） 【卵、乳、小麦、大豆】 ○青菜と小えびのさっと煮 【乳、小麦、えび、大豆】 冷 ○お豆とかにかまのサラダ 【卵、小麦、えび、かに、大豆】 ○なすの甘辛炒め 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 408kcal たんぱく質 15.6g 脂質 29.5g 炭水化物 26.5g 塩分 3.0g</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）