

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**6/13 (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><b>栄養士おすすめ</b></p> <p><b>6/18 (月)</b></p>	<p>●海老チリ</p> <p>○包み蒸し&amp;チンゲン菜と竹輪の炒り煮</p>	<p>【卵、小麦、えび、大豆】</p> <p>【卵、乳、小麦、えび、かに、大豆】</p>	
	<p><b>冷</b> ○白菜と大根葉のごま和え</p> <p>○なすと里芋の揚げ出し</p>	<p>【乳、小麦、大豆】</p> <p>【乳、小麦、大豆】</p>	
	<p>○鶏の照焼き ゆず胡椒風味 (国産鶏肉使用)</p>	<p>【小麦、大豆】</p>	
	<p>エネルギー 413kcal たんぱく質 24.2g 脂質 20.7g 炭水化物 31.6g 塩分 3.4g</p>		
	<p>●とり天 青紫蘇風味 (国産鶏肉使用)</p> <p>○白菜とさつま揚げの和風炒め</p> <p>○煮物 (さつま芋・椎茸・ササゲ)</p>		<p>【小麦、大豆】</p> <p>【乳、小麦、大豆】</p> <p>【乳、小麦、大豆】</p>
<p><b>6/19 (火)</b></p>	<p><b>冷</b> ○大根のフレンチサラダ</p> <p>○具だくさんやきそば (産直豚肉使用)</p>	<p>【卵、小麦、大豆】</p> <p>【小麦、大豆】</p>	
	<p>エネルギー 433kcal たんぱく質 19.4g 脂質 21.9g 炭水化物 36.3g 塩分 3.3g</p>		
	<p><b>6/20 (水)</b></p>	<p>●白身魚 (ホキ) のごま西京焼き</p> <p>○肉団子の和風スープ煮</p> <p>○さつま芋と豚肉の照り煮 (産直豚肉使用)</p>	<p>【乳、小麦、大豆】</p> <p>【乳、小麦、大豆】</p> <p>【乳、小麦、大豆】</p>
		<p><b>冷</b> ○ほうれん草とウィンナーの韓国風サラダ</p> <p>○キャベツとベーコンのチャンプルー</p>	<p>【小麦、大豆】</p> <p>【大豆】</p>
		<p>エネルギー 380kcal たんぱく質 23.6g 脂質 14.2g 炭水化物 36.4g 塩分 3.5g</p>	
<p>●豚とじゃが芋のオイスター炒め (産直豚肉使用)</p> <p>○炊き合わせ (絹ごし揚げ・小松菜・椎茸)</p> <p>○ブロッコリーと海老の塩炒め</p>		<p>【小麦、大豆】</p> <p>【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>【小麦、えび、大豆】</p>	
<p><b>6/21 (木)</b></p>	<p><b>冷</b> ○オニオンサラダ</p> <p>○昆布煮</p>	<p>【小麦、大豆】</p> <p>【乳、小麦、大豆】</p>	
	<p>エネルギー 439kcal たんぱく質 18.1g 脂質 28.0g 炭水化物 26.6g 塩分 3.0g</p>		
	<p><b>6/22 (金)</b></p>	<p>●ホッケの塩麴焼き</p> <p>○ささみフライ</p> <p>○ペンネトマトソース</p>	<p>【乳、小麦、大豆】</p> <p>【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p>【乳、小麦、大豆】</p>
		<p><b>冷</b> ○オクラとイカの梅和え</p> <p>○鶏唐の黒酢ソース (国産鶏肉使用)</p>	<p>【小麦、大豆】</p> <p>【卵、乳、小麦、大豆】</p>
		<p>エネルギー 438kcal たんぱく質 26.7g 脂質 19.6g 炭水化物 36.0g 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)