

※この週のキャンセル、数量・コース・曜日の変更は、**6/27 (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>7/2 (月)</p>	<p>●白身魚のレモンバターソース ○白揚げの炊き合わせ ○揚げ里芋とナスの田楽 <b>冷</b> ○ほうれん草とツナのごま和え ○豚と野菜のピリ辛炒め (産直豚肉使用)</p> <p>エネルギー 399kcal たんぱく質 25.3g 脂質 17.0g 炭水化物 36.1g 塩分 3.2g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>7/3 (火)</p>	<p>●牛肉と玉ねぎのスタミナ炒め (国産牛肉使用) ○赤魚 (メヌケ) の和風ゆずおろし <b>冷</b> ○白菜とオクラのおかか和え ○チリコンカン ○煮物</p> <p>エネルギー 448kcal たんぱく質 22.9g 脂質 24.1g 炭水化物 32.0g 塩分 2.9g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p><b>栄養士 おすすめ</b> 7/4 (水)</p>	<p>●ブリの照焼きと帆立の香味焼き ○豚肉と竹の子の高菜炒め (産直豚肉使用) <b>冷</b> ○ツナと野菜のサラダ ○豆乳がんもの煮物 ○えびとほうれん草の煮浸し</p> <p>エネルギー 386kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.4g 炭水化物 23.7g 塩分 3.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、えび、大豆】</p>
<p>7/5 (木)</p>	<p>●じゃが芋と鶏肉の甘辛煮 (国産鶏肉使用) ○キャベツとベーコンのねぎ塩炒め <b>冷</b> ○菜の花のお浸し ○こんにゃくのピリ辛煮 ○かにと野菜の包み蒸し</p> <p>エネルギー 442kcal たんぱく質 23.3g 脂質 24.6g 炭水化物 30.4g 塩分 3.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、えび、かに、大豆】</p>
<p>7/6 (金)</p>	<p>●まぐろ唐揚げおろしソースかけ ○野菜たっぷりスープ餃子 ○具だくさんきんぴら <b>冷</b> ○人参とレーズンの柑橘マリネ ○ポークオニオン (産直豚肉使用)</p> <p>エネルギー 405kcal たんぱく質 26.7g 脂質 17.4g 炭水化物 32.3g 塩分 3.3g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】</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)