

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/26 (水)**までにお問い合わせください。

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>栄養士おすすめ</p> <p>7/1 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ブリの香味柚子あんかけ 【乳、小麦、大豆】 ○肉団子の黒酢あん 【卵、乳、小麦、大豆】 ○小松菜のじゃこ炒め 【小麦、大豆】 冷 ○セロリとパプリカのサラダ 【卵、小麦、大豆】 ○鶏の塩麴唐揚げ (国産鶏もも肉使用) 【卵、乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 443kcal たんぱく質 31.6g 脂質 20.7g 炭水化物 33.0g 塩分 2.7g</p>
<p>7/2 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉の生姜焼き (国産鶏もも肉使用) 【卵、乳、小麦、大豆】 ○じゃが芋とひじきの煮物 【乳、小麦、大豆】 ○かに風味焼売 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 冷 ○青じそサラダ 【小麦、大豆】 ○厚焼玉子 【卵、乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 432kcal たんぱく質 23.8g 脂質 24.1g 炭水化物 32.0g 塩分 3.1g</p>
<p>7/3 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●赤魚の西京焼き 【乳、小麦、大豆】 ○肉じゃが (産直豚小間肉使用) 【乳、小麦、大豆】 ○ズッキーニのトマト煮 【乳、小麦、大豆】 冷 ○大根の野沢菜和え 【小麦、大豆】 ○ヒレカツ 【卵、乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 422kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.3g 炭水化物 39.6g 塩分 3.0g</p>
<p>7/4 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●肉豆腐 (国産豚ロース肉使用) 【乳、小麦、大豆】 ○ごろごろ具材チリコンカン (国産豚ひき肉使用) 【乳、小麦、大豆】 ○キャベツのザーサイ炒め 【小麦、大豆】 冷 ○ワカメのポン酢和え 【小麦、大豆】 ○ペペロンチーノ風パスタ 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 386kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.2g 炭水化物 36.6g 塩分 2.2g</p>
<p>7/5 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●まぐろかつ&コロッケ 【乳、小麦、大豆】 ○かぼちゃとウインナーのコンソメ煮 【卵、乳、小麦、大豆】 ○ほうれん草とベーコンのソテー 【乳、大豆】 冷 ○オクラとイカの梅和え 【小麦、大豆】 ○豚肉のキムチ炒め (国産豚バラ肉使用) 【小麦、大豆、かに】 <p>エネルギー 440kcal たんぱく質 18.0g 脂質 26.6g 炭水化物 35.0g 塩分 2.6g</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ことがございます。)
- ・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)