

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**7/3 (水)** までにお問い合わせ致します。

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>7/8 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●夏野菜のチキンカレー (国産鶏もも肉使用) 【卵、乳、小麦、大豆】 ○キャベツの中華スープ煮 【乳、小麦、大豆】 ○花真丈とわかめの煮物 【乳、小麦、大豆】 冷 ○オクラと長芋のさっぱり和え 【小麦、大豆】 ○揚げ餃子 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 460kcal たんぱく質 23.5g 脂質 24.9g 炭水化物 35.4g 塩分 3.3g</p>
<p>7/9 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●カレイの油淋鶏ソース 【新メニュー!】 【小麦、大豆】 ○かぼちゃと厚揚げのそぼろあん (国産鶏ももひき肉使用) 【乳、小麦、大豆】 ○4種きのこの和風醤油炒め 【乳、小麦、大豆】 冷 ○キャベツのゆず和え 【】 ○豚肉と野菜の甘辛炒め (国産豚ロース肉使用) 【乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 453kcal たんぱく質 27.9g 脂質 20.6g 炭水化物 41.5g 塩分 2.4g</p>
<p>7/10 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉となすの味噌炒め (国産豚ロース肉使用) 【小麦、大豆、落花生】 ○千草玉子焼き 【卵、乳、小麦、大豆】 冷 ○大根とぜんまいの塩ナムル 【小麦、大豆】 ○小松菜と油揚げの和風炒め 【乳、小麦、大豆】 ○さつま芋のはちみつ煮 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 435kcal たんぱく質 17.1g 脂質 21.6g 炭水化物 44.4g 塩分 2.2g</p>
<p> 栄養士おすすめ 7/11 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●鮭の塩麹漬焼き 【乳、小麦、大豆】 ○炊き合わせ (えびしんじょ、南瓜、蓮根、その他) 【卵、乳、小麦、大豆、えび】 ○アスパラとベーコンのソテー 【乳、小麦、大豆】 冷 ○キャベツの七味醤油和え 【乳、小麦、大豆】 ○鶏の山椒照焼き (国産鶏もも肉使用) 【卵、乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 413kcal たんぱく質 30.8g 脂質 18.7g 炭水化物 32.4g 塩分 3.3g</p>
<p>7/12 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●青椒肉絲風 (国産豚ロース肉使用) 【小麦、大豆】 ○野菜たっぷりスープ餃子 【小麦、大豆】 ○がんと里芋の煮物 【乳、小麦、大豆】 冷 ○ほうれん草の辛子和え 【卵、乳、小麦、大豆】 ○かにクリームコロッケ 【乳、小麦、大豆、えび、かに】 <p>エネルギー 382kcal たんぱく質 20.2g 脂質 20.4g 炭水化物 30.6g 塩分 3.1g</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

0120-1010-68 (通話料無料)

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)