

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**11/28(水)**までをお願い致します。

おかず (おかずのみ) コース

 ...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>12/3 (月)</p>	<p>●豚肉のチャプチェ風 ○がんもとれんこんの煮物  ○明太ポテトサラダ ○大根の炒め物 ○野菜とベーコンのトマト煮</p> <p>エネルギー 374kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.9g 炭水化物 29.8g 塩分 3.1g</p>	<p>【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>12/4 (火)</p>	<p>●さばのタンドリー焼き ○ひじきと鶏肉の炒め煮  ○ほうれん草の辛子和え ○人参とツナのシリシリ  ○オクラのおかか和え</p> <p>エネルギー 396kcal たんぱく質 23.3g 脂質 19.2g 炭水化物 16.4g 塩分 2.7g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】</p>
<p>12/5 (水)</p>	<p>●鶏肉のねぎ味噌焼き ○五目しんじょとさつま芋の煮物 ○高野豆腐のオランダ煮 ○キャベツとピーマンのソテー  ○漬物 (野沢菜漬け)</p> <p>エネルギー 397kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.8g 炭水化物 33.4g 塩分 3.5g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【小麦、大豆】</p>
<p>12/6 (木)</p>	<p>●助宗タラのみぞれあん ○炒り鶏風  ○マカロニサラダ ○なすの甘辛炒め  ○煮豆 (白花豆)</p> <p>エネルギー 425kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.8g 炭水化物 42.2g 塩分 2.2g</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】</p>
<p> 栄養士おすすめ 12/7 (金)</p>	<p>●牛柳川風 ○枝豆人参しょうが揚げの煮物  ○キャベツのかにかまのサラダ ○じゃことチンゲン菜の炒め物 ○こんにゃくの味噌煮</p> <p>エネルギー 419kcal たんぱく質 16.5g 脂質 23.5g 炭水化物 32.8g 塩分 3.5g</p>	<p>【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、かに、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、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)