


※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/4 (水)**までをお願い致します。

KARADA元気 (おかずのみ)	
 12/9 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ●タイ風鶏唐揚げ (ガイトート) 【小麦、大豆】 ○青菜と豚肉の炒め物 【小麦、大豆】  ○黒酢入り春雨サラダ 【大豆】  ○杏仁豆腐みかん入り 【卵、乳】 <p>エネルギー 412kcal たんぱく質 22.4g 脂質 22.2g 炭水化物 31.5g 塩分 2.3g</p>
12/10 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ●魚介と豚肉の八宝菜 【小麦、大豆、えび】 ○山椒香る鶏の照焼き 【小麦、大豆】  ○わかめときゅうりの中華サラダ 【卵、小麦、大豆、かに】 ○千両なすの甘辛揚げ煮 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 344kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.6g 炭水化物 21.1g 塩分 2.6g</p>
12/11 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ●鮭とブロッコリーのアヒージョ 【乳、小麦、大豆】 ○かにクリームコロッケ 【乳、小麦、大豆、えび、かに】  ○キャベツとセロリのサラダ 【卵、小麦、大豆】  ○あらびきポテトサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 364kcal たんぱく質 20.8g 脂質 18.9g 炭水化物 26.5g 塩分 1.8g</p>
12/12 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ●牛もも肉のおろし焼き肉 【乳、小麦、大豆】 ○煮物 (かぼちゃ・絹ごし揚げ・ワカメ) 【卵、乳、小麦、大豆】 ○鶏肉と小松菜の玉子炒め 【卵、小麦、大豆】 ○きんぴらごぼう 【小麦、大豆】 <p>エネルギー 318kcal たんぱく質 21.6g 脂質 14.3g 炭水化物 27.0g 塩分 3.0g</p>
12/13 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ●デミソースハンバーグ 【乳、小麦、大豆】 ○キャベツとソーセージのガーリックソテー 【小麦、大豆】 ○にんじんのグラッセ 【乳、小麦、大豆】  ○豆と豆乳のサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】 <p>エネルギー 420kcal たんぱく質 17.0g 脂質 23.1g 炭水化物 35.8g 塩分 2.7g</p>

 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。

※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)