東都生協の夕食宅配　12月　3回 献立表

※この週のキャンセル、数量･コースの変更は、**12/11（水）**までにお願い致します。

KARADA元気（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。

12/16（月）		●サバの柚子しょうゆソース	【乳、小麦、大豆】			
		○肉じゃが	【乳、小麦、大豆】			
	冷	○ほうれん草と蒸し鶏のごま和え	【卵、乳、小麦、大豆】			
		○千両なすの甘辛揚げ煮	【小麦、大豆】			
		エネルギー 430kcal	たんぱく質 20.7g	脂質 25.4g	炭水化物 30.4ｇ	塩分 3.1g
12/17（火）		●三元豚の回鍋肉	【小麦、大豆】			
		○肉焼売とかに風味焼売の盛り合わせ	【卵、小麦、大豆、えび、かに】			
		○チンゲン菜と玉子の中華炒め	【卵、大豆】			
	冷	○春雨中華サラダ	【小麦、大豆】			
		エネルギー 382kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 20.7g	炭水化物 27.3ｇ	塩分 2.7g
12/18（水）	栄養士おすすめ	●鶏肉のタイ風スパイシーガパオ	【卵、乳、小麦、大豆】			
		○春雨とイカの炒め物	【小麦、大豆】			
	冷	○キャベツの白ドレッシング和え	【卵、小麦、大豆】			
	冷	○パンプキンサラダ	【卵、乳、小麦、大豆】			
		エネルギー 362kcal	たんぱく質 27.8g	脂質 17.0g	炭水化物 22.1ｇ	塩分 2.4g
12/19（木）		●チキン南蛮	【卵、乳、小麦、大豆】			
		○野菜とイカの旨煮	【小麦、大豆】			
		○ブロッコリーと卵の中華炒め	【卵、大豆】			
	冷	○オクラのツナ和え	【小麦、大豆】			
		エネルギー 392kcal	たんぱく質 24.5g	脂質 21.7g	炭水化物 26.9ｇ	塩分 2.7g
12/20（金）		●豚肉と玉ねぎのガリバタ炒め	【乳、小麦、大豆】			
		○スパイシーエビマヨ	【卵、小麦、大豆、えび】			
		○蒸し鶏と小松菜の炒め物	【卵、乳、小麦、大豆】			
	冷	○黒酢入り春雨サラダ	【大豆】			
		エネルギー 429kcal	たんぱく質 20.8g	脂質 25.2g	炭水化物 28.5ｇ	塩分 2.7g

※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　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）