

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、10/29（水）までをお願い致します。

KARADA元気（おかずのみ）	
11/3 （月）	文化の日の為、お届けはお休みさせていただきます。
11/4 （火）	●豚ヒレカツのごま味噌ソース ○鶏とチンゲン菜の塩炒め ○厚焼玉子と刻み昆布煮 冷○彩り白菜漬け 【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【 エネルギー 333kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.6g 炭水化物 31.4 g 塩分 3.2g
11/5 （水）	●三元豚の回鍋肉 ○肉焼売とかに風味焼売の盛り合わせ ○チンゲン菜と玉子の中華炒め 冷○春雨中華サラダ 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【卵、大豆】 【小麦、大豆】 エネルギー 392kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.4g 炭水化物 27.0 g 塩分 2.6g
11/6 （木）	●サバの塩麹漬焼き ○肉じゃが 冷○ほうれん草と蒸し鶏のごま和え ○千両なすの甘辛揚げ煮 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 エネルギー 434kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 25.3g 炭水化物 32.7 g 塩分 3.0g
栄養士 おすすめ 11/7 （金）	●スパイシーケイジャンチキン ○オムレットとほうれん草ソテー 冷○いんげんのピーナッツ和え 冷○レッドキャベツのラペ 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】 【 エネルギー 381kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.6g 炭水化物 22.8 g 塩分 2.2g

※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・くるみ・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）