

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、11/5（水）までをお願い致します。

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。
栄養士おすすめ 11/10 （月）	●鶏肉のタイ風スパイシーガパオ ○春雨とイカの炒め物 冷○キャベツのサウザンサラダ 冷○ふんわりプチケーキ（はちみつ味） エネルギー 386kcal たんぱく質 27.8g 脂質 18.2g 炭水化物 26.1g 塩分 2.4g	【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】
11/11 （火）	●チリトマトハンバーグ ○鶏とブロッコリーの卵炒め 冷○キャロットラペ 冷○カットパイナップル エネルギー 390kcal たんぱく質 19.6g 脂質 18.7g 炭水化物 34.2g 塩分 2.1g	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【
11/12 （水）	●赤魚（メヌケ）の和風ゆずおろし ○ごちそうメンチカツ ○厚焼玉子と小松菜の煮浸し 冷○黒豆 エネルギー 401kcal たんぱく質 23.3g 脂質 16.9g 炭水化物 36.7g 塩分 2.4g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】
11/13 （木）	●豚肉のビビンバ風 ○海鮮チヂミ 冷○チンゲン菜とぜんまいのナムル ○肉団子の黒酢あん エネルギー 345kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.6g 炭水化物 27.7g 塩分 2.5g	【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】
11/14 （金）	●オムレツのきのこクリームソース ○ガーリックオニオンソースのチキンソテー ○ジャーマンポテト 冷○あんず エネルギー 294kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.6g 炭水化物 24.3g 塩分 2.4g	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【

※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）