

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。
11/17 （月）	●ケバブ風チキン ○もちっと水餃子 ○さつま芋のバター醤油煮 冷○湯葉と昆布の彩り和え 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】	
エネルギー 466kcal たんぱく質 20.4g 脂質 27.2g 炭水化物 35.6g 塩分 2.0g		
11/18 （火）	●国産サーモンフライのタルタル添え ○チリコンカン 冷○蒸し鶏とコーンのサラダ ○かぼちゃのレーズン煮 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳】	
エネルギー 368kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.4g 炭水化物 34.6g 塩分 1.5g		
11/19 （水）	●豚しゃぶ肉と豆腐のピリ辛チゲ鍋風 ○ブロッコリーと大根の肉あんかけ 冷○小松菜とツナのゆず風味サラダ ○ひじき煮 【乳、小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】	
エネルギー 370kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.4g 炭水化物 25.1g 塩分 3.3g		
11/20 （木）	●サバの味噌煮 ○鶏肉の梅じそ風味焼き ○煮物（大根・人参・ササゲ） 冷○いろどり白和え 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】	
エネルギー 430kcal たんぱく質 23.6g 脂質 26.5g 炭水化物 26.3g 塩分 2.6g		
栄養士おすすめ 11/21 （金）	●キーマカレー ○とんかつ 冷○キャベツとツナのサラダ 冷○あらびきポテトサラダ 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】	
エネルギー 365kcal たんぱく質 16.2g 脂質 18.0g 炭水化物 35.5g 塩分 2.9g		

※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）