

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**11/19（水）**までをお願い致します。

KARADA元気（おかずのみ）	
11/24 (月)	振替休日の為、お届けはお休みさせていただきます。
11/25 (火)	●アジのごま照焼き ○柚子香る肉味噌ふろふき大根 ○かに風味焼売とブロッコリー 冷 ○やわらか昆布煮 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆】 エネルギー 304kcal たんぱく質 23.5g 脂質 10.6g 炭水化物 27.2g 塩分 2.7g
栄養士おすすめ 11/26 (水)	●かにクリームコロッケ&えびフライ ○鶏の塩こうじハーブ焼き ○ソーセージとお豆のトマト煮 冷 ○人参とツナのマリネ 【卵、乳、小麦、大豆、えび、かに】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 エネルギー 446kcal たんぱく質 21.4g 脂質 25.8g 炭水化物 34.2g 塩分 2.4g
11/27 (木)	●イタリアンチーズハンバーグ ○鶏となすのガーリックソテー ○にんじんのグラッセ 冷 ○豆と豆乳のサラダ 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 エネルギー 453kcal たんぱく質 19.0g 脂質 26.5g 炭水化物 33.0g 塩分 2.9g
11/28 (金)	●鶏肉の柚子胡椒照り焼き ○関東風おでん ○小松菜のじゃこ炒め 冷 ○白花豆 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】 エネルギー 387kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.8g 炭水化物 27.6g 塩分 3.1g

※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あります。）
- ・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
 7-11ダイヤル圏外 042-480-7222 (通話料有料)