

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、11/26（水）までをお願い致します。

KARADA元気（おかずのみ）					
栄養士 おすすめ 12/1 (月)	●韓国風ヤンニョムチキン ○千草玉子焼き貝柱あん 冷○大根とコーンのゆず醤油サラダ ○やわらか昆布煮 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】				
	エネルギー 433kcal たんぱく質 24.2g 脂質 22.3g 炭水化物 35.0g 塩分 2.6g				
12/2 (火)	●さばのカレーパン粉焼き ○チリコンカン ○煮物（かぼちゃ・人参・ササゲ） 冷○オクラのツナ和え 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】				
	エネルギー 386kcal たんぱく質 21.8g 脂質 22.4g 炭水化物 26.1g 塩分 1.9g				
12/3 (水)	●三元豚と玉ねぎの生姜炒め ○白身魚フライのタルタル添え ○小松菜と油揚げの和風炒め 冷○明太子ポテトサラダ 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】				
	エネルギー 336kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.9g 炭水化物 22.2g 塩分 1.9g				
12/4 (木)	●チキンとナスのトマト煮 ○かぼちゃコロッケ ○ほうれん草とコーンのソテー 冷○レッドキャベツのラペ 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【				
	エネルギー 428kcal たんぱく質 20.6g 脂質 21.7g 炭水化物 40.2g 塩分 2.0g				
12/5 (金)	●本格！ピリ辛麻婆豆腐 ○鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め 冷○きゅうりとわかめのサラダ ○ごま団子 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】				
	エネルギー 413kcal たんぱく質 20.0g 脂質 22.9g 炭水化物 32.4g 塩分 1.7g				

※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）