

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/3 (水)**までにお願い致します。

おかず（おかずのみ）コース

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。

12/8 (月)	●豚肉と竹の子の生姜焼き	【小麦、大豆】
	○がんもとかぼちゃの煮物	【乳、小麦、大豆】
	○明太ポテトサラダ	【卵、乳、小麦、大豆】
	○じゃことチンゲン菜の炒め物	【乳、小麦、大豆】
	○野菜とベーコンのトマト煮	【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 363kcal たんぱく質 17.6g 脂質 21.0g 炭水化物 25.6g 塩分 2.4g	
12/9 (火)	●まぐろかつ&かぼちゃコロッケ	【乳、小麦、大豆】
	○たけのこ入り麻婆春雨	【小麦、大豆】
	○さつま芋のガリバタ炒め	【乳、小麦、大豆】
	○水餃子	【小麦、大豆】
	○切干大根の塩麹和え	【】
	エネルギー 397kcal たんぱく質 13.8g 脂質 15.7g 炭水化物 49.7g 塩分 1.6g	
12/10 (水)	●肉団子の酢豚	【小麦、大豆】
	○オムレツトマトソース	【卵、乳、小麦、大豆】
	○小松菜のソテー	【大豆】
	○大根なます	【】
	○煮豆	【】
	エネルギー 402kcal たんぱく質 15.7g 脂質 18.6g 炭水化物 43.8g 塩分 2.9g	
12/11 (木)	●アジのチーズピザ焼き	【乳、小麦、大豆】
	○鶏大根	【乳、小麦、大豆】
	○かにクリームコロッケ	【乳、小麦、大豆、えび、かに】
	○キャベツの煮びたし	【乳、小麦、大豆】
	○セロリの塩昆布サラダ	【小麦、大豆】
	エネルギー 369kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.7g 炭水化物 32.0g 塩分 2.5g	
12/12 (金)	●タンドリーチキン&照り焼きチキン	【卵、乳、小麦、大豆】
	○五目しんじょとかぶの煮物	【乳、小麦、大豆】
	○高野豆腐のオランダ煮	【乳、小麦、大豆】
	○竹輪天	【卵、小麦、大豆】
	○漬物	【小麦、大豆】
	エネルギー 386kcal たんぱく質 19.9g 脂質 24.1g 炭水化物 24.2g 塩分 3.3g	

※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、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)