

※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。**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。

 <b>12/8</b> <b>(月)</b>	●タイ風鶏唐揚げ（ガイトート） ○青菜と豚肉の炒め物 <small>冷</small> ○黒酢入り春雨サラダ <small>冷</small> ○杏仁豆腐みかん入り	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】 【卵、乳】
	エネルギー 411kcal たんぱく質 22.5g 脂質 22.2g 炭水化物 31.4g 塩分 2.3g	
<b>12/9</b> <b>(火)</b>	●魚介と豚肉の八宝菜 ○山椒香る鶏の照焼き <small>冷</small> ○わかめときゅうりの中華サラダ ○千両なすの甘辛揚げ煮	【小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】
	エネルギー 350kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.5g 炭水化物 21.3g 塩分 2.6g	
<b>12/10</b> <b>(水)</b>	●鮭とブロッコリーのアヒージョ ○かにクリームコロッケ <small>冷</small> ○キャベツとセロリのサラダ <small>冷</small> ○カットパイナップル	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび、かに】 【卵、小麦、大豆】 【】
	エネルギー 383kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.7g 炭水化物 30.9g 塩分 1.5g	
<b>12/11</b> <b>(木)</b>	●牛バラ肉のおろし焼き肉 ○煮物（かぼちゃ・絹ごし揚げ・ワカメ） ○鶏肉と小松菜の玉子炒め ○きんぴらごぼう	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	エネルギー 430kcal たんぱく質 17.5g 脂質 27.1g 炭水化物 26.7g 塩分 2.9g	
<b>12/12</b> <b>(金)</b>	●デミソースハンバーグ ○キャベツとソーセージのガーリックソテー ○にんじんのグラッセ <small>冷</small> ○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 420kcal たんぱく質 17.0g 脂質 23.1g 炭水化物 35.8g 塩分 2.7g	

※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ける際は最初に「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)