

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

KARADA元気（おかずのみ）					
<div>栄養士 おすすめ</div> <div>12/8 (月)</div>	<div>●タイ風鶏唐揚げ（ガイトート）</div> <div>○青菜と豚肉の炒め物</div> <div>冷○黒酢入り春雨サラダ</div> <div>冷○杏仁豆腐みかん入り</div> <div>【小麦、大豆】</div> <div>【小麦、大豆】</div> <div>【大豆】</div> <div>【卵、乳】</div>				
	<div>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</div>				
<div>12/9 (火)</div>	<div>●魚介と豚肉の八宝菜</div> <div>○山椒香る鶏の照焼き</div> <div>冷○わかめときゅうりの中華サラダ</div> <div>○千両なすの甘辛揚げ煮</div> <div>【小麦、大豆、えび】</div> <div>【小麦、大豆】</div> <div>【卵、小麦、大豆、かに】</div> <div>【小麦、大豆】</div>				
	<div>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</div>				
<div>12/10 (水)</div>	<div>●鮭とブロッコリーのアヒージョ</div> <div>○かにクリームコロッケ</div> <div>冷○キャベツとセロリのサラダ</div> <div>冷○カットパイナップル</div> <div>【乳、小麦、大豆】</div> <div>【乳、小麦、大豆、えび、かに】</div> <div>【卵、小麦、大豆】</div> <div>【</div>				
	<div>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</div>				
<div>12/11 (木)</div>	<div>●牛バラ肉のおろし焼き肉</div> <div>○煮物（かぼちゃ・絹ごし揚げ・ワカメ）</div> <div>○鶏肉と小松菜の玉子炒め</div> <div>○きんぴらごぼう</div> <div>【乳、小麦、大豆】</div> <div>【卵、乳、小麦、大豆】</div> <div>【卵、小麦、大豆】</div> <div>【小麦、大豆】</div>				
	<div>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</div>				
<div>12/12 (金)</div>	<div>●デミソースハンバーグ</div> <div>○キャベツとソーセージのガーリックソテー</div> <div>○にんじんのグラッセ</div> <div>冷○豆と豆乳のサラダ</div> <div>【乳、小麦、大豆】</div> <div>【小麦、大豆】</div> <div>【乳、小麦、大豆】</div> <div>【卵、乳、小麦、大豆】</div>				
	<div>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</div>				

※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。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）