

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。
12/15 （月）	<div>●サバの柚子しょうゆソース【乳、小麦、大豆】</div> <div>○肉じゃが【乳、小麦、大豆】</div> <div>冷○ほうれん草と蒸し鶏のごま和え【乳、小麦、大豆】</div> <div>冷○白花豆【】</div> <div>エネルギー 432kcal たんぱく質 20.4g 脂質 23.4g 炭水化物 34.6g 塩分 2.8g</div>	
12/16 （火）	<div>●三元豚の回鍋肉【小麦、大豆】</div> <div>○肉焼売とかに風味焼売の盛り合わせ【卵、小麦、大豆、えび、かに】</div> <div>○チンゲン菜と玉子の中華炒め【卵、大豆】</div> <div>冷○春雨中華サラダ【小麦、大豆】</div> <div>エネルギー 382kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.7g 炭水化物 27.3g 塩分 2.7g</div>	
12/17 （水）	<div>●鶏肉のねぎ塩レモン【小麦、大豆】</div> <div>○白菜と豚肉のオイスター炒め【小麦、大豆】</div> <div>冷○水菜とツナの胡麻和え【乳、小麦、大豆】</div> <div>○ひじき煮【小麦、大豆】</div> <div>エネルギー 359kcal たんぱく質 23.4g 脂質 21.4g 炭水化物 19.3g 塩分 2.3g</div>	
<div>栄養士おすすめ</div> 12/18 （木）	<div>●チキン南蛮【卵、乳、小麦、大豆】</div> <div>○野菜とイカの旨煮【小麦、大豆】</div> <div>○ブロッコリーと卵の中華炒め【卵、大豆】</div> <div>冷○オクラのツナ和え【小麦、大豆】</div> <div>エネルギー 395kcal たんぱく質 24.5g 脂質 21.7g 炭水化物 27.0g 塩分 2.7g</div>	
12/19 （金）	<div>●豚肉と玉ねぎのガリバタ炒め【乳、小麦、大豆】</div> <div>○スパイシーエビマヨ【卵、小麦、大豆、えび】</div> <div>○蒸し鶏と小松菜の炒め物【小麦、大豆】</div> <div>冷○黒酢入り春雨サラダ【大豆】</div> <div>エネルギー 432kcal たんぱく質 21.0g 脂質 25.4g 炭水化物 28.5g 塩分 2.6g</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

フリーダイヤル圏外

042-480-7222（通話料有料）