

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/10 (水)**までにお願い致します。

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。

KARADA元気 (おかずのみ)

12/15 (月)	●サバの柚子しょうゆソース	【乳、小麦、大豆】
	○肉じゃが	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○ほうれん草と蒸し鶏のごま和え	【乳、小麦、大豆】
	冷 ○白花豆	【】
	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	
12/16 (火)	●三元豚の回鍋肉	【小麦、大豆】
	○肉焼壳とかに風味焼壳の盛り合わせ	【卵、小麦、大豆、えび、かに】
	○チンゲン菜と玉子の中華炒め	【卵、大豆】
	冷 ○春雨中華サラダ	【小麦、大豆】
	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	
12/17 (水)	●鶏肉のねぎ塩レモン	【小麦、大豆】
	○白菜と豚肉のオイスター炒め	【小麦、大豆】
	冷 ○水菜とツナの胡麻和え	【乳、小麦、大豆】
	○ひじき煮	【小麦、大豆】
	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	
12/18 (木)	●チキン南蛮	【卵、乳、小麦、大豆】
	○野菜とイカの旨煮	【小麦、大豆】
	○ブロッコリーと卵の中華炒め	【卵、大豆】
	冷 ○オクラのツナ和え	【小麦、大豆】
	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	
12/19 (金)	●豚肉と玉ねぎのガリバタ炒め	【乳、小麦、大豆】
	○スパイシーエビマヨ	【卵、小麦、大豆、えび】
	○蒸し鶏と小松菜の炒め物	【小麦、大豆】
	冷 ○黒酢入り春雨サラダ	【大豆】
	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	

※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)