

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/28 (水)**までをお願い致します。

KARADA元気 (おかずのみ)	
11/2 (月)	●豚ヒレカツのごま味噌ソース ○鶏とチンゲン菜の塩炒め ○厚焼玉子と刻み昆布煮 冷 ○バジルとチーズのパスタサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 エネルギー 379kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.7g 炭水化物 34.3g 塩分 3.2g
11/3 (火)	祝日の為、お届けはお休みさせていただきます。
11/4 (水)	●三元豚の回鍋肉 ○肉焼売とかに風味焼売の盛り合わせ ○チンゲン菜と玉子の中華炒め 冷 ○春雨中華サラダ 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【卵、大豆】 【小麦、大豆】 エネルギー 392kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.4g 炭水化物 27.0g 塩分 2.6g
11/5 (木)	●サバの塩麹漬焼き ○肉じゃが 冷 ○ほうれん草と蒸し鶏のごま和え ○千両なすの甘辛揚げ煮 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 エネルギー 434kcal たんぱく質 20.4g 脂質 25.3g 炭水化物 32.7g 塩分 3.0g
11/6 (金)	●スパイシーケイジャンチキン ○オムレツとほうれん草ソテー 冷 ○いんげんのピーナッツ和え 冷 ○レッドキャベツのラペ 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】 【 】 エネルギー 381kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.6g 炭水化物 22.8g 塩分 2.2g

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。

※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)