

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/18 (水)**までにお問い合わせ致します。

<h1>KARADA元気 (おかずのみ)</h1>		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。
<p> 12/23 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● タンドリーチキン</li> <li>○ オムレットとほうれん草ソテー</li> <li>冷 ○ いんげんのピーナッツ和え</li> <li>冷 ○ レッドキャベツのラペ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆、落花生】</li> <li>【</li> </ul>
エネルギー 429kcal    たんぱく質 25.4g    脂質 25.9g    炭水化物 24.7g    塩分 2.2g		
12/24 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚カツの玉子あん</li> <li>○ 鶏とチンゲン菜の塩炒め</li> <li>冷 ○ 黒酢入り春雨サラダ</li> <li>○ なすのおろしソースかけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> </ul>
エネルギー 370kcal    たんぱく質 18.1g    脂質 20.8g    炭水化物 27.9g    塩分 2.4g		
12/25 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鶏とさつま芋のクリーム煮</li> <li>○ ブロッコリーとかにかまの玉子炒め</li> <li>冷 ○ 人参とコーンのサラダ</li> <li>○ 肉団子の黒酢ソース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【卵、大豆、かに】</li> <li>【</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> </ul>
エネルギー 411kcal    たんぱく質 23.4g    脂質 23.0g    炭水化物 29.5g    塩分 2.4g		
12/26 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ハンバーグトマトガーリックソース</li> <li>○ ブロッコリーのコンソメ炒め</li> <li>冷 ○ キャロットラペ</li> <li>冷 ○ あらびきポテトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> <li>【乳、小麦、大豆】</li> <li>【大豆】</li> <li>【卵、乳、小麦、大豆】</li> </ul>
エネルギー 391kcal    たんぱく質 17.2g    脂質 18.6g    炭水化物 38.7g    塩分 3.5g		
12/27 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 白身魚(スケソウダラ)の甘酢あんかけ</li> <li>○ イカと鶏肉の中華炒め</li> <li>冷 ○ ごぼうサラダ</li> <li>○ 厚焼玉子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【小麦、大豆】</li> <li>【卵、小麦、大豆】</li> </ul>
エネルギー 391kcal    たんぱく質 25.2g    脂質 14.9g    炭水化物 38.8g    塩分 3.0g		

※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・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)