

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/19 (水)**までにお問い合わせ致します。

<h2 style="text-align: center;">KARADA元気 (おかずのみ)</h2>		<small>冷</small> …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。
<b>栄養士</b> おすすめ 3/24 (月)	●韓国風ヤンニョムチキン ○千草玉子焼き貝柱あん ●冷 ○大根とコーンのゆず醤油サラダ ○やわらか昆布煮	【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
エネルギー 433kcal    たんぱく質 24.2g    脂質 22.3g    炭水化物 35.0g    塩分 2.6g		
3/25 (火)	●さばのカレーパン粉焼き ○チリコンカン ○煮物 (かぼちゃ・人参・ササゲ) ●冷 ○オクラのツナ和え	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
エネルギー 386kcal    たんぱく質 21.8g    脂質 22.4g    炭水化物 26.1g    塩分 1.9g		
3/26 (水)	●三元豚と玉ねぎの生姜炒め ○白身魚フライのタルタル添え ○小松菜と油揚げの和風炒め ●冷 ○明太子ポテトサラダ	【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】
エネルギー 336kcal    たんぱく質 20.7g    脂質 17.9g    炭水化物 22.3g    塩分 1.9g		
3/27 (木)	●本格！ピリ辛麻婆豆腐 ○鶏肉とブロッコリーのアーモンド炒め ●冷 ○きゅうりとわかめのサラダ ○ごま団子	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
エネルギー 412kcal    たんぱく質 20.0g    脂質 22.9g    炭水化物 32.4g    塩分 1.7g		
3/28 (金)	●タンドリーチキン ○オムレット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 429kcal    たんぱく質 25.4g    脂質 25.9g    炭水化物 24.7g    塩分 2.2g		

※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)