

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**3/26 (水)**までをお願い致します。

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)

<p>3/31 (月)</p>	<p>●魚介と豚肉の八宝菜 ○山椒香る鶏の照焼き 冷 ○わかめときゅうりの中華サラダ ○千両なすの甘辛揚げ煮</p>	<p>【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 344kcal    たんぱく質 23.7g    脂質 18.6g    炭水化物 21.1g    塩分 2.6g</p>		
<p>4/1 (火)</p>	<p>●豚肉と玉ねぎのガリバタ炒め ○スパイシーエビマヨ ○蒸し鶏と小松菜の炒め物 冷 ○かぼちゃサラダ</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】</p>
<p>エネルギー 442kcal    たんぱく質 21.2g    脂質 26.6g    炭水化物 28.2g    塩分 2.4g</p>		
<p>4/2 (水)</p>	<p>●タイ風鶏唐揚げ (ガイトート) ○青菜と豚肉の炒め物 冷 ○黒酢入り春雨サラダ 冷 ○杏仁豆腐みかん入り</p>	<p>【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】 【卵、乳】</p>
<p>エネルギー 414kcal    たんぱく質 22.5g    脂質 22.3g    炭水化物 31.7g    塩分 2.4g</p>		
<p>4/3 (木)</p>	<p>●アジのごま照焼き ○柚子香る肉味噌ふろふき大根 ○かに風味焼売とブロッコリー 冷 ○彩り白菜漬け</p>	<p>【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【 】</p>
<p>エネルギー 290kcal    たんぱく質 23.2g    脂質 9.9g    炭水化物 25.6g    塩分 2.8g</p>		
<p> 4/4 (金)</p>	<p>●チキンのメキシカン風ソース  【新メニュー!】 ○かにクリームコロッケ 冷 ○ほうれん草とツナのごま和え 冷 ○カットパイナップル</p>	<p>【乳、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび、かに】 【乳、小麦、大豆】 【 】</p>
<p>エネルギー 438kcal    たんぱく質 21.8g    脂質 25.9g    炭水化物 32.1g    塩分 2.6g</p>		

※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)

日曜日～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)