

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/23 (水)**までをお願い致します。

KARADA元気 (おかずのみ)		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。
4/28 (月)	●助宗鱈の香草焼きチーズソース ○鶏肉とキャベツのガリバタ炒め ○ベーコンとお豆のトマト煮 冷 ○かぼちゃサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 エネルギー 360kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.3g 炭水化物 26.1g 塩分 2.9g	
4/29 (火)	祝日(昭和の日)の為、配達はお休みさせていただきます。	
栄養士 おすすめ 4/30 (水)	●香味ダレの油淋鶏 ○もちっと水餃子のかにかまあん ○さつま芋のレモン煮 冷 ○湯葉と昆布の彩り和え 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【】 【小麦、大豆】 エネルギー 450kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.9g 炭水化物 50.2g 塩分 2.1g	
5/1 (木)	●鮭のバターポン酢 ○チーズ入りチキンカツ ○チンゲン菜と白滝の煮浸し 冷 ○あらびきポテトサラダ 【乳、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 362kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.6g 炭水化物 24.3g 塩分 2.2g	
5/2 (金)	●豚肉と玉ねぎのオイスター炒め ○スパイシーエビマヨ ○蒸し鶏と小松菜の炒め物 冷 ○黒酢入り春雨サラダ 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 エネルギー 426kcal たんぱく質 21.1g 脂質 24.7g 炭水化物 28.1g 塩分 2.8g	

※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)