

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/30（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。5/5
(月)

祝日(こどもの日)のため、本日はお休みさせていただきます。

5/6
(火)

振替休日の為、お届けはお休みさせていただきます。

5/7
(水)

●チキンとナスのトマト煮 Ⅰ乳、小麦、大豆 Ⅰ
○かぼちゃコロッケ Ⅰ乳、小麦、大豆 Ⅰ
○ほうれん草とコーンのソテー Ⅰ乳、小麦、大豆 Ⅰ
冷 ○レッドキャベツのラペ 【 Ⅰ

エネルギー 429kcal たんぱく質 20.2g 脂質 21.8g 炭水化物 39.9g 塩分 2.0g

栄養士
おすすめ
5/8
(木)

●鶏肉のタイ風スパイシーガパオ Ⅰ卵、乳、小麦、大豆 Ⅰ
○春雨とイカの炒め物 Ⅰ小麦、大豆 Ⅰ
冷 ○キャベツのサウザンサラダ Ⅰ卵、小麦、大豆 Ⅰ
冷 ○ふんわりプチケーキ（はちみつ味） Ⅰ卵、乳、小麦、大豆 Ⅰ

エネルギー 385kcal たんぱく質 27.8g 脂質 18.0g 炭水化物 26.1g 塩分 2.4g

5/9
(金)

●豆腐ハンバーグおろしソース Ⅰ卵、乳、小麦、大豆 Ⅰ
○豚肉と竹の子の生姜炒め Ⅰ小麦、大豆 Ⅰ
○小松菜と干しえびの煮浸し Ⅰ乳、小麦、大豆、えび Ⅰ
冷 ○明太子ポテトサラダ Ⅰ卵、乳、小麦、大豆 Ⅰ

エネルギー 370kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.3g 炭水化物 29.8g 塩分 3.4g

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までに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）