

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**4/30 (水)**までにお願い致します。

## KARADA元気（おかずのみ）

今…このマークが入った  
メニューは容器を温める  
前に取り出してください。

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 ○かぼちゃコロッケ ○ほうれん草とコーンのソテー  ○レッドキャベツのラペ				
		エネルギー 429kcal	たんぱく質 20.2g	脂質 21.8g	炭水化物 39.9 g 塩分 2.0g
5/8 (木)	 ●鶏肉のタイ風スパイシーガパオ ○春雨とイカの炒め物  ○キャベツのサウザンサラダ  ○ふんわりピチケーキ（はちみつ味）				
		エネルギー 385kcal	たんぱく質 27.8g	脂質 18.0g	炭水化物 26.1 g 塩分 2.4g
5/9 (金)	●豆腐ハンバーグおろしソース ○豚肉と竹の子の生姜炒め ○小松菜と干しあわびの煮浸し  ○明太子ポテトサラダ				
		エネルギー 370kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 18.3g	炭水化物 29.8 g 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ことがあります。）
- 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ですが、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)