

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**5/7 (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。			
5/12 (月)	●鶏肉の唐揚げ ○ぷりぷり海老のチリソース 冷 ○春雨中華サラダ 冷 ○杏仁豆腐みかん入り	【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【卵、乳】	エネルギー 380kcal	たんぱく質 24.3g	脂質 18.6g 炭水化物 28.9g 塩分 2.1g
栄養士おすすめ 5/13 (火)	●チーズ豚キムチ ○もちっと水餃子 冷 ○ブロッコリーとコーンのごま和え ○やわらか昆布煮	【乳、小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】	エネルギー 320kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 13.8g 炭水化物 27.5g 塩分 2.7g
5/14 (水)	●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 378kcal	たんぱく質 22.1g	脂質 21.3g 炭水化物 26.1g 塩分 1.9g
5/15 (木)	●牛バラ肉のプルコギ風 ○海鮮チヂミ 冷 ○チンゲン菜とぜんまいのナムル ○肉団子の黒酢あん	【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】	エネルギー 440kcal	たんぱく質 14.7g	脂質 26.8g 炭水化物 33.2g 塩分 2.1g
5/16 (金)	●鶏肉のねぎ塩焼き👉（新メニュー） ○白菜と豚肉のオイスター炒め 冷 ○水菜とツナの胡麻和え ○竹の子土佐煮	【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】	エネルギー 378kcal	たんぱく質 23.0g	脂質 24.9g 炭水化物 15.7g 塩分 2.5g

※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）