

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/18 (水)**までをお願い致します。

KARADA元気 (おかずのみ)	
 6/23 (月)	●本格バターチキンカレー [乳、小麦、大豆] ○ブロッコリーのツナたま炒め [卵、乳、小麦、大豆] 冷 ○キャベツとにんじんのサラダ [卵、小麦、大豆] 冷 ○セロリのピクルス [] エネルギー 415kcal たんぱく質 23.3g 脂質 25.6g 炭水化物 24.6g 塩分 3.5g
6/24 (火)	●豚ヒレカツのごま味噌ソース [卵、乳、小麦、大豆] ○鶏とチンゲン菜の塩炒め [大豆] ○厚焼玉子と刻み昆布煮 [卵、乳、小麦、大豆] 冷 ○彩り白菜漬け [] エネルギー 333kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.6g 炭水化物 31.4g 塩分 3.2g
6/25 (水)	●アジのごま照焼き [乳、小麦、大豆] ○柚子香る肉味噌ふろふき大根 [乳、小麦、大豆] ○かに風味焼売とブロッコリー [卵、小麦、大豆、えび、かに] ○ひじき煮 [小麦、大豆] エネルギー 304kcal たんぱく質 23.7g 脂質 10.2g 炭水化物 27.7g 塩分 2.8g
6/26 (木)	●鶏肉の梅紫蘇焼き [卵、乳、小麦、大豆] ○白菜と豚肉のオイスター炒め [小麦、大豆] 冷 ○水菜とツナの胡麻和え [乳、小麦、大豆] ○竹の子土佐煮 [小麦、大豆] エネルギー 327kcal たんぱく質 23.2g 脂質 19.2g 炭水化物 15.5g 塩分 2.7g
6/27 (金)	●かにクリームコロッケ&えびフライ [卵、乳、小麦、大豆、えび、かに] ○鶏の塩こうじハーブ焼き [乳、小麦、大豆] ○ソーセージとお豆のトマト煮 [乳、小麦、大豆] 冷 ○人参とツナのマリネ [小麦、大豆] エネルギー 446kcal たんぱく質 21.4g 脂質 25.8g 炭水化物 34.2g 塩分 2.4g

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。

※届きましたら冷蔵庫で保管し、当日午後10時までにお召上がりください。

- ・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・くるみ・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)