

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**6/25 (水)**までをお願い致します。

KARADA元気 (おかずのみ)	
6/30 (月)	<div>●鶏唐揚げのねぎ塩だれ</div> <div>○白菜と豚肉のキムチ炒め</div> <div>○大根と椎茸の煮物</div> <div>冷 ○湯葉と昆布の彩り和え</div> <div> <div>卵、乳、小麦、大豆</div> <div>大豆、えび</div> <div>乳、小麦、大豆</div> <div>小麦、大豆</div> </div>
	<div>エネルギー 400kcal</div> <div>たんぱく質 23.7g</div> <div>脂質 22.1g</div> <div>炭水化物 28.0g</div> <div>塩分 2.5g</div>
7/1 (火)	<div>●豚肉と玉ねぎのオイスター炒め</div> <div>○スパイシーエビマヨ</div> <div>○蒸し鶏と小松菜の炒め物</div> <div>冷 ○黒酢入り春雨サラダ</div> <div> <div>小麦、大豆</div> <div>卵、小麦、大豆、えび</div> <div>小麦、大豆</div> <div>大豆</div> </div>
	<div>エネルギー 424kcal</div> <div>たんぱく質 21.0g</div> <div>脂質 24.5g</div> <div>炭水化物 28.1g</div> <div>塩分 2.8g</div>
7/2 (水)	<div>●チリトマトハンバーグ</div> <div>○ブロッコリーのコンソメ炒め</div> <div>冷 ○キャロットラペ</div> <div>冷 ○あらびきポテトサラダ</div> <div> <div>乳、小麦、大豆</div> <div>卵、乳、小麦、大豆</div> <div>大豆</div> <div>卵、乳、小麦、大豆</div> </div>
	<div>エネルギー 372kcal</div> <div>たんぱく質 16.4g</div> <div>脂質 18.3g</div> <div>炭水化物 34.7g</div> <div>塩分 2.7g</div>
7/3 (木)	<div>●黄金カレーと野菜の黒酢あん</div> <div>○豚肉と野菜の旨煮</div> <div>○ブロッコリーと卵の中華炒め</div> <div>冷 ○オクラのツナ和え</div> <div> <div>小麦、大豆</div> <div>小麦、大豆</div> <div>卵、大豆</div> <div>小麦、大豆</div> </div>
	<div>エネルギー 329kcal</div> <div>たんぱく質 21.4g</div> <div>脂質 10.7g</div> <div>炭水化物 35.5g</div> <div>塩分 2.4g</div>
7/4 (金)	<div>●豚肉のプルコギ風</div> <div>○海鮮チヂミ</div> <div>冷 ○ちんげん菜とぜんまいのナムル</div> <div>○肉団子の黒酢あん</div> <div> <div>小麦、大豆</div> <div>卵、小麦、大豆</div> <div>小麦、大豆</div> <div>卵、乳、小麦、大豆</div> </div>
	<div>エネルギー 344kcal</div> <div>たんぱく質 18.9g</div> <div>脂質 14.4g</div> <div>炭水化物 34.1g</div> <div>塩分 2.3g</div>

※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・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)