

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

今…このマークが入った
メニューは容器を温め
前に取り出してください。

KARADA元気（おかずのみ）

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

※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・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)