

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**9/10 (水)**までをお願い致します。

<b>KARADA元気 (おかずのみ)</b>	
9/15 (月)	祝日 (敬老の日) の為、配達はお休みさせていただきます。
9/16 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●魚介と豚肉の八宝菜 <span style="float: right;">【小麦、大豆、えび】</span></li> <li>○山椒香る鶏の照焼き <span style="float: right;">【小麦、大豆】</span></li> <li>冷 ○わかめときゅうりの中華サラダ <span style="float: right;">【卵、小麦、大豆、かに】</span></li> <li>○千両なすの甘辛揚げ煮 <span style="float: right;">【小麦、大豆】</span></li> </ul> <p style="text-align: right; margin-right: 20px;">エネルギー 344kcal    たんぱく質 24.1g    脂質 18.1g    炭水化物 21.5g    塩分 2.8g</p>
 9/17 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●チキンとナスのトマト煮 <span style="float: right;">【乳、小麦、大豆】</span></li> <li>○かぼちゃコロッケ <span style="float: right;">【乳、小麦、大豆】</span></li> <li>○ほうれん草とコーンのソテー <span style="float: right;">【乳、小麦、大豆】</span></li> <li>冷 ○レッドキャベツのラペ <span style="float: right;">【】</span></li> </ul> <p style="text-align: right; margin-right: 20px;">エネルギー 424kcal    たんぱく質 20.5g    脂質 21.6g    炭水化物 39.4g    塩分 1.8g</p>
9/18 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●さばのタンドリー焼き <span style="float: right;">【乳、小麦、大豆】</span></li> <li>○チリコンカン <span style="float: right;">【乳、小麦、大豆】</span></li> <li>○煮物 (かぼちゃ・人参・ササゲ) <span style="float: right;">【乳、小麦、大豆】</span></li> <li>冷 ○彩り白菜漬 <span style="float: right;">【】</span></li> </ul> <p style="text-align: right; margin-right: 20px;">エネルギー 370kcal    たんぱく質 20.6g    脂質 22.6g    炭水化物 22.5g    塩分 2.0g</p>
9/19 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●チキン南蛮 <span style="float: right;">【卵、乳、小麦、大豆】</span></li> <li>○野菜とイカの旨煮 <span style="float: right;">【小麦、大豆】</span></li> <li>○ブロッコリーと卵の中華炒め <span style="float: right;">【卵、大豆】</span></li> <li>冷 ○オクラのツナ和え <span style="float: right;">【小麦、大豆】</span></li> </ul> <p style="text-align: right; margin-right: 20px;">エネルギー 392kcal    たんぱく質 24.5g    脂質 21.7g    炭水化物 26.9g    塩分 2.7g</p>

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)