

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**9/17 (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。	
栄養士おすすめ 9/22（月）	●黄金カレイと野菜の黒酢あん					【小麦、大豆】	
	○豚肉と野菜の旨煮					【小麦、大豆】	
	○ブロッコリーと卵の中華炒め					【卵、大豆】	
	冷○オクラのツナ和え					【小麦、大豆】	
エネルギー 326kcal たんぱく質 21.4g 脂質 10.4g 炭水化物 35.5g 塩分 2.4g							
9/23（火）	祝日（秋分の日）の為、配達はお休みさせていただきます。						
9/24（水）	●鶏肉のタイ風スパイシーガパオ					【卵、乳、小麦、大豆】	
	○春雨とイカの炒め物					【小麦、大豆】	
	冷○キャベツのサウザンサラダ					【卵、小麦、大豆】	
	冷○ふんわりプチケーキ（はちみつ味）					【卵、乳、小麦、大豆】	
エネルギー 386kcal たんぱく質 27.8g 脂質 17.9g 炭水化物 26.2g 塩分 2.6g							
9/25（木）	●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							
9/26（金）	●スパイシーケイジャンチキン					【乳、小麦、大豆】	
	○オムレットとほうれん草ソテー					【卵、乳、小麦、大豆】	
	冷○いんげんのピーナッツ和え					【小麦、大豆、落花生】	
	冷○ごぼうサラダ					【小麦、大豆】	
エネルギー 413kcal たんぱく質 25.0g 脂質 24.3g 炭水化物 24.4g 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・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)