

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**9/24 (水)**までをお願い致します。

<h2 style="text-align: center;">KARADA元気 (おかずのみ)</h2> <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: 8px;"> 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。 </div>	
9/29 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ●豚カツの玉子あん [卵、乳、小麦、大豆] ○鶏とチンゲン菜の塩炒め [大豆] 冷 ○黒ごま入り根菜サラダ [卵、乳、小麦、大豆] ○なすのおろしソースかけ [小麦、大豆] <p>エネルギー 368kcal たんぱく質 17.6g 脂質 20.2g 炭水化物 29.1g 塩分 2.6g</p>
9/30 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ●オムレツのトマトソース [卵、乳、小麦、大豆] ○鶏肉の香草パン粉焼き [乳、小麦、大豆] ○ほうれん草とベーコンのソテー [卵、乳、小麦、大豆] 冷 ○あらびきポテトサラダ [卵、乳、小麦、大豆] <p>エネルギー 329kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.8g 炭水化物 26.5g 塩分 2.7g</p>
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px; margin-right: 5px; font-size: 8px;"> 栄養士 おすすめ </div> 10/1 (水) </div>	<ul style="list-style-type: none"> ●ココナッツ香る鶏肉のグリーンカレー風 [乳、小麦、大豆、えび] ○ブロッコリーと玉子のこくマヨ炒め [卵、小麦、大豆] 冷 ○キャベツと人参のサラダ [小麦、大豆] 冷 ○あんず [] <p>エネルギー 434kcal たんぱく質 22.1g 脂質 28.6g 炭水化物 24.5g 塩分 2.8g</p>
10/2 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ●ハンバーグ和風ガーリックオニオンソース [乳、小麦、大豆] ○鶏とナスの生姜醤油炒め [小麦、大豆] ○小松菜と干しえびの煮浸し [乳、小麦、大豆、えび] ○きんぴらごぼう [小麦、大豆] <p>エネルギー 391kcal たんぱく質 18.9g 脂質 21.6g 炭水化物 29.1g 塩分 3.1g</p>
10/3 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ●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] <p>エネルギー 330kcal たんぱく質 23.2g 脂質 19.5g 炭水化物 15.5g 塩分 2.7g</p>

※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。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

7日ダイヤル圏外 **042-480-7222** (通話料有料)