

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**10/8 (水)**までにお願ひ致します。

KARADA元気 (おかずのみ)	
10/13 (月)	祝日 (スポーツの日) の為、配達はお休みさせていただきます。
10/14 (火)	 ●韓国風ヤンニョムチキン ○千草玉子焼き貝柱あん - 冷 ○大根とコーンのゆず醤油サラダ ○やわらか昆布煮 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 エネルギー 433kcal たんぱく質 24.2g 脂質 22.3g 炭水化物 35.0g 塩分 2.6g
10/15 (水)	●豆腐ハンバーグ和風おろしソース ○豚肉と竹の子のガリバタ炒め ○小松菜と干しえびの煮浸し - 冷 ○明太子ポテトサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆、えび】 【卵、乳、小麦、大豆】 エネルギー 374kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.9g 炭水化物 29.6g 塩分 3.4g
10/16 (木)	●三元豚と玉ねぎの生姜炒め ○白身魚フライのタルタル添え ○小松菜と油揚げの和風炒め - 冷 ○かぼちゃサラダ 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 エネルギー 331kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.6g 炭水化物 21.9g 塩分 1.6g
10/17 (金)	●タンドリーチキン ○オムレツとほうれん草ソテー - 冷 ○いんげんのピーナッツ和え - 冷 ○レッドキャベツのラペ 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】 【 】 エネルギー 426kcal たんぱく質 25.2g 脂質 26.2g 炭水化物 23.6g 塩分 2.2g

※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)