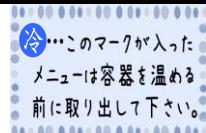


※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/17（水）**までにお願い致します。

KARADA元気（おかずのみ）

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|  12/22 (月) | ●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 427kcal たんぱく質 25.2g 脂質 26.4g 炭水化物 23.6g 塩分 2.2g | |
| 12/23 (火) | ●豚カツのデミソース ○鶏とチンゲン菜の塩炒め 冷 ○黒ごま入り根菜サラダ ○なすのおろしソースかけ | 【卵、乳、小麦、大豆】 【大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 |
| | エネルギー 416kcal たんぱく質 17.1g 脂質 25.2g 炭水化物 30.5g 塩分 2.2g | |
| 12/24 (水) | ●鶏とさつま芋のクリーム煮 ○ブロッコリーとかにかまの玉子炒め 冷 ○人参とコーンのサラダ ○肉団子の黒酢ソース | 【乳、小麦、大豆】 【卵、大豆、かに】 【】 【卵、乳、小麦、大豆】 |
| | エネルギー 411kcal たんぱく質 23.4g 脂質 23.0g 炭水化物 29.5g 塩分 2.4g | |
| 12/25 (木) | ●ハンバーグトマトガーリックソース ○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 391kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.8g 炭水化物 37.4g 塩分 2.9g | |
| 12/26 (金) | ●白身魚（スケソウダラ）の甘酢あんかけ ○イカと鶏肉の中華炒め 冷 ○ごぼうサラダ ○厚焼玉子 | 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 |
| | エネルギー 321kcal たんぱく質 24.9g 脂質 9.8g 炭水化物 31.9g 塩分 3.0g | |

※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。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ける際は最初に「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)

月曜日～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)