

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

KARADA元気（おかずのみ）					
<div>栄養士 おすすめ</div> <div>12/22 (月)</div>	<div>●タンドリーチキン【乳、小麦、大豆】</div> <div>○オムレットとほうれん草ソテー【卵、乳、小麦、大豆】</div> <div>冷○いんげんのピーナッツ和え【小麦、大豆、落花生】</div> <div>冷○レッドキャベツのラペ【】</div>				
	<div>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</div>				
<div>12/23 (火)</div>	<div>●豚カツのデミソース【卵、乳、小麦、大豆】</div> <div>○鶏とチンゲン菜の塩炒め【大豆】</div> <div>冷○黒ごま入り根菜サラダ【卵、乳、小麦、大豆】</div> <div>○なすのおろしソースかけ【小麦、大豆】</div>				
	<div>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</div>				
<div>12/24 (水)</div>	<div>●鶏とさつま芋のクリーム煮【乳、小麦、大豆】</div> <div>○ブロッコリーとかにかまの玉子炒め【卵、大豆、かに】</div> <div>冷○人参とコーンのサラダ【】</div> <div>○肉団子の黒酢ソース【卵、乳、小麦、大豆】</div>				
	<div>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</div>				
<div>12/25 (木)</div>	<div>●ハンバーグトマトガーリックソース【乳、小麦、大豆】</div> <div>○ブロッコリーのコンソメ炒め【卵、乳、小麦、大豆】</div> <div>冷○キャロットラペ【大豆】</div> <div>冷○あらびきポテトサラダ【卵、乳、小麦、大豆】</div>				
	<div>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</div>				
<div>12/26 (金)</div>	<div>●白身魚（スケソウダラ）の甘酢あんかけ【小麦、大豆】</div> <div>○イカと鶏肉の中華炒め【小麦、大豆】</div> <div>冷○ごぼうサラダ【小麦、大豆】</div> <div>○厚焼玉子【卵、小麦、大豆】</div>				
	<div>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</div>				

※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）

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）