

KARADA元気（おかずのみ）		<div>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>
1/5 (月)	製造工場休止期間の為お届けはお休みさせていただきます	
1/6 (火)	製造工場休止期間の為お届けはお休みさせていただきます	
<div>栄養士おすすめ</div> 1/7 (水)	<div><div>●白身魚（スケソウダラ）の紅白南蛮</div><div>○鶏の照焼きゆず胡椒風味</div><div>○お煮しめ（レンコン・椎茸・ササゲ・なると）</div><div>冷○いろいろ白和え</div><div>【乳、小麦、大豆】</div><div>【小麦、大豆】</div><div>【乳、小麦、大豆】</div><div>【小麦、大豆】</div></div>	
		エネルギー 370kcal    たんぱく質 28.9g    脂質 17.1g    炭水化物 26.5g    塩分 2.3g
1/8 (木)	<div><div>●いわしフライのタルタル添え</div><div>○チリコンカン</div><div>冷○蒸し鶏とコーンのサラダ</div><div>○かぼちゃのレーズン煮</div><div>【卵、乳、小麦、大豆】</div><div>【乳、小麦、大豆】</div><div>【小麦、大豆】</div><div>【乳】</div></div>	
		エネルギー 386kcal    たんぱく質 19.8g    脂質 17.7g    炭水化物 36.9g    塩分 1.7g
1/9 (金)	<div><div>●きのこ香る</div><div>○鶏肉のカレーパン粉焼き</div><div>○ほうれん草とベーコンのソテー</div><div>冷○あらびきポテトサラダ</div><div>【卵、乳、小麦、大豆】</div><div>【乳、小麦、大豆】</div><div>【卵、乳、小麦、大豆】</div><div>【卵、乳、小麦、大豆】</div></div>	
		エネルギー 336kcal    たんぱく質 19.8g    脂質 19.8g    炭水化物 21.6g    塩分 2.9g

※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）