

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**12/24（水）**までにお願い致します。

KARADA元気（おかずのみ）

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。

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				
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				
栄養士 おすすめ 1/7 (水)	●白身魚（スケソウダラ）の紅白南蛮 【乳、小麦、大豆】 ○鶏の照焼きゆず胡椒風味 【小麦、大豆】 ○お煮しめ（レンコン・椎茸・ササゲ・なると） 【乳、小麦、大豆】 冷 ○いろどり白和え 【小麦、大豆】				
	エネルギー 370kcal たんぱく質 28.9g 脂質 17.1g 炭水化物 26.5 g 塩分 2.3g				
1/8 (木)	●いわしフライのタルタル添え 【卵、乳、小麦、大豆】 ○チリコンカン 【乳、小麦、大豆】 冷 ○蒸し鶏とコーンのサラダ 【小麦、大豆】 ○かぼちゃのレーズン煮 【乳】				
	エネルギー 386kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.7g 炭水化物 36.9 g 塩分 1.7g				
1/9 (金)	●きのこ香る 【卵、乳、小麦、大豆】 ○鶏肉のカレーパン粉焼き 【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】				
	エネルギー 336kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.8g 炭水化物 21.6 g 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)