

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**1/21 (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。

1/26 (月)	●さばのタンドリー焼き ○チリコンカン ○煮物（かぼちゃ・人参・ササゲ） <b>冷</b> ○オクラのツナ和え	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	エネルギー 385kcal たんぱく質 21.7g 脂質 23.1g 炭水化物 24.1g 塩分 1.9g	
1/27 (火)	●タイ風鶏照焼き（ガイヤーン） ○青菜と豚肉の炒め物 <b>冷</b> ○黒酢入り春雨サラダ <b>冷</b> ○杏仁豆腐みかん入り	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】 【卵、乳】
	エネルギー 444kcal たんぱく質 27.8g 脂質 25.9g 炭水化物 26.1g 塩分 2.8g	
1/28 (水)	●ロコモコ風ハンバーグ ○キャベツとソーセージのガーリックソテー <b>冷</b> ○キャロットラペ <b>冷</b> ○ふんわりチーズチキン（はちみつ味）	【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 422kcal たんぱく質 18.3g 脂質 20.0g 炭水化物 41.9g 塩分 2.9g	
1/29 (木)	●チーズ豚キムチ ○鶏と揚げなすの甘酢あん ○ミニ春巻 <b>冷</b> ○きゅうりとわかめの中華サラダ	【小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	エネルギー 406kcal たんぱく質 21.0g 脂質 22.1g 炭水化物 28.7g 塩分 2.6g	
1/30 (金)	●鶏のレモンペッパー焼き ○温野菜のチーズソース <b>冷</b> ○オクラとパプリカのさっぱり和え <b>冷</b> ○パンプキンサラダ	【】 【卵、乳】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】
	エネルギー 341kcal たんぱく質 19.0g 脂質 22.9g 炭水化物 17.8g 塩分 1.8g	

※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)