

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**1/21 (水)**までをお願い致します。

<div> <div> <div>KARADA元気（おかずのみ）</div> <div> <div>冷</div> <div>…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> </div> </div> </div>					
1/26 (月)	<div> <div>●さばのタンドリー焼き</div> <div>○チリコンカン</div> <div>○煮物（かぼちゃ・人参・ササゲ）</div> <div>冷○オクラのツナ和え</div> </div>	<div> <div>【卵、乳、小麦、大豆】</div> <div>【乳、小麦、大豆】</div> <div>【乳、小麦、大豆】</div> <div>【小麦、大豆】</div> </div>	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)	<div> <div>●タイ風鶏照焼き（ガイヤーン）</div> <div>○青菜と豚肉の炒め物</div> <div>冷○黒酢入り春雨サラダ</div> <div>冷○杏仁豆腐みかん入り</div> </div>	<div> <div>【小麦、大豆】</div> <div>【小麦、大豆】</div> <div>【大豆】</div> <div>【卵、乳】</div> </div>	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)	<div> <div>●ロコモコ風ハンバーグ</div> <div>○キャベツとソーセージのガーリックソテー</div> <div>冷○キャロットラペ</div> <div>冷○ふんわりプチケーキ（はちみつ味）</div> </div>	<div> <div>【卵、乳、小麦、大豆】</div> <div>【小麦、大豆】</div> <div>【大豆】</div> <div>【卵、乳、小麦、大豆】</div> </div>	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)	<div> <div>●チーズ豚キムチ</div> <div>○鶏と揚げなすの甘酢あん</div> <div>○ミニ春巻</div> <div>冷○きゅうりとわかめの中華サラダ</div> </div>	<div> <div>【小麦、大豆、えび】</div> <div>【小麦、大豆】</div> <div>【小麦、大豆】</div> <div>【小麦、大豆】</div> </div>	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
<div> <div>栄養士おすすめ</div> <div>1/30 (金)</div> </div>	<div> <div>●鶏のレモンペッパー焼き</div> <div>○温野菜のチーズソース</div> <div>冷○オクラとパプリカのさっぱり和え</div> <div>冷○パンプキンサラダ</div> </div>	<div> <div>【</div> <div>【卵、乳】</div> <div>【小麦、大豆】</div> <div>【卵、乳、小麦、大豆】</div> </div>	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