

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、1/28（水）までをお願い致します。

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。
2/2 (月)	<div>●白身魚フライ&amp;ちくわのゆかり揚げ</div> <div>○筑前煮</div> <div>冷○チンゲン菜とかにかまのサラダ</div> <div>冷○湯葉と昆布の彩り和え</div> <div>【卵、乳、小麦、大豆】</div> <div>【乳、小麦、大豆】</div> <div>【卵、小麦、大豆、かに】</div> <div>【小麦、大豆】</div>	
エネルギー 402kcal      たんぱく質 17.2g      脂質 20.4g      炭水化物 37.8g      塩分 2.9g		
<div>栄養士おすすめ</div> 2/3 (火)	<div>●本格バターチキンカレー</div> <div>○ブロッコリーのツナたま炒め</div> <div>冷○キャベツとにんじんのサラダ</div> <div>冷○セロリのピクルス</div> <div>【乳、小麦、大豆】</div> <div>【卵、乳、小麦、大豆】</div> <div>【卵、小麦、大豆】</div> <div>【</div>	
エネルギー 411kcal      たんぱく質 23.4g      脂質 25.4g      炭水化物 24.0g      塩分 3.5g		
2/4 (水)	<div>●ブリの照り焼き</div> <div>○柚子香る肉味噌ふろふき大根</div> <div>○かに風味焼売とブロッコリー</div> <div>○ひじき煮</div> <div>【乳、小麦、大豆】</div> <div>【乳、小麦、大豆】</div> <div>【卵、小麦、大豆、えび、かに】</div> <div>【小麦、大豆】</div>	
エネルギー 324kcal      たんぱく質 23.7g      脂質 11.8g      炭水化物 30.1g      塩分 3.0g		
2/5 (木)	<div>●鶏肉のチリソース</div> <div>○千草玉子焼きかにかまあん</div> <div>冷○もやしの中華サラダ</div> <div>冷○杏仁豆腐みかん入り</div> <div>【卵、乳、小麦、大豆】</div> <div>【卵、乳、小麦、大豆、かに】</div> <div>【小麦、大豆】</div> <div>【卵、乳】</div>	
エネルギー 440kcal      たんぱく質 24.5g      脂質 23.1g      炭水化物 34.5g      塩分 2.9g		
2/6 (金)	<div>●牛もも肉のおろし焼き肉</div> <div>○煮物（かぼちゃ・絹ごし揚げ・ワカメ）</div> <div>○鶏肉と小松菜の玉子炒め</div> <div>○きんぴらごぼう</div> <div>【乳、小麦、大豆】</div> <div>【卵、乳、小麦、大豆】</div> <div>【卵、小麦、大豆】</div> <div>【小麦、大豆】</div>	
エネルギー 308kcal      たんぱく質 20.4g      脂質 13.6g      炭水化物 27.0g      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）