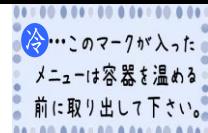


※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、**1/28 (水)**までにお願い致します。

## KARADA元気 (おかずのみ)

2/2 (月)	●白身魚フライ&ちくわのゆかり揚げ ○筑前煮 冷 ○チンゲン菜とかにかまのサラダ 冷 ○湯葉と昆布の彩り和え	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】
	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	
2/3 (火)	●本格バターチキンカレー ○ブロッコリーのツナたま炒め 冷 ○キャベツとにんじんのサラダ 冷 ○セロリのピクルス	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【】
	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)	●ブリの照り焼き ○柚子香る肉味噌ふろふき大根 ○かに風味焼壳とブロッコリー ○ひじき煮	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 【小麦、大豆】
	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)	●鶏肉のチリソース ○千草玉子焼きかにかまあん 冷 ○もやしの中華サラダ 冷 ○杏仁豆腐みかん入り	【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】 【卵、乳】
	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)	●牛もも肉のおろし焼き肉 ○煮物(かぼちゃ・絹ごし揚げ・ワカメ) ○鶏肉と小松菜の玉子炒め ○きんぴらごぼう	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】
	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)