

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、2/4（水）までにお問い合わせ致します。

KARADA元気（おかずのみ）					
2/9 (月)	●スパイシーケイジャンチキン ○オムレットとほうれん草ソテー 冷○いんげんのピーナッツ和え 冷○ごぼうサラダ	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆、落花生】 【小麦、大豆】	エネルギー 356kcal	たんぱく質 20.0g	脂質 20.1g 炭水化物 24.4g 塩分 2.5g
2/10 (火)	●シイラのバターポン酢 ○チーズ入りチキンカツ ○チンゲン菜と白滝の煮浸し 冷○あらびきポテトサラダ	【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】	エネルギー 320kcal	たんぱく質 22.5g	脂質 15.3g 炭水化物 23.9g 塩分 2.1g
2/11 (水)	祝日のためお休みさせていただきます。				
栄養士 おすすめ 2/12 (木)	●韓国風ロゼクリームチキン ○もちっと水餃子 冷○白菜とコーンのごま和え ○やわらか昆布煮	【卵、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】	エネルギー 409kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 21.6g 炭水化物 32.9g 塩分 2.7g
2/13 (金)	●チリトマトハンバーグ ○ブロッコリーのコンソメ炒め 冷○キャロットラペ 冷○カットパイナップル	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【	エネルギー 391kcal	たんぱく質 18.0g	脂質 19.0g 炭水化物 37.6g 塩分 2.8g

※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

フリーダイヤル圏外 042-480-7222（通話料有料）