

KARADA元気（おかずのみ）	
8/10 （月）	●チーズ豚キムチ ○もちっと水餃子 冷○ブロッコリーとコーンのごま和え ○やわらか昆布煮 【乳、小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 エネルギー 320kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.8g 炭水化物 27.5g 塩分 2.7g
8/11 （火）	祝日の為、お届けはお休みさせていただきます。
栄養士 おすすめ 8/12 （水）	●トマトソースのロコモコ風ハンバーグ ○鶏ひき肉とキャベツのにんにく醤油炒め 冷○キャロットラペ 冷○ふんわりプチケーキ（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 453kcal たんぱく質 21.1g 脂質 21.0g 炭水化物 44.6g 塩分 3.0g
8/13 （木）	夏季休暇の為、お届けはお休みさせていただきます。
8/14 （金）	夏季休暇の為、お届けはお休みさせていただきます。

※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）