

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、 9/9 (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。
9/14 (月)	●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 エネルギー 389kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.9g 炭水化物 37.6g 塩分 2.8g	【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】 【
9/15 (火)	●デミグラスチキン ○かぼちゃコロッケ ○ほうれん草とコーンのソテー 冷○レッドキャベツのラペ エネルギー 402kcal たんぱく質 20.4g 脂質 21.2g 炭水化物 35.4g 塩分 2.1g	【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【
9/16 (水)	●白身魚のハーブ焼き ○お豆たっぷりドライカレー ○揚げかぼちゃのはちみつアーモンド 冷○カルボナーラパスタサラダ エネルギー 311kcal たんぱく質 22.3g 脂質 11.8g 炭水化物 29.0g 塩分 2.5g	【大豆】 【乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】
9/17 (木)	●チキン南蛮 ○野菜とイカの旨煮 ○ブロッコリーと卵の中華炒め 冷○白玉あずき エネルギー 429kcal たんぱく質 24.5g 脂質 21.2g 炭水化物 37.4g 塩分 2.4g	【卵、乳、小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、大豆】 【大豆】
 9/18 (金)	●肉団子の酢豚 ○本格麻婆春雨 冷○白菜のごま昆布和え ○厚焼玉子 エネルギー 453kcal たんぱく質 17.9g 脂質 25.1g 炭水化物 40.1g 塩分 3.1g	【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【卵、小麦、大豆】

※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）