

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、7/17 (水)までをお願い致します。

<h2 style="text-align: center;">KARADA元気 (おかずのみ)</h2>	
<p>7/22 (月)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●魚介と豚肉の八宝菜</li> <li>○山椒香る鶏の照焼き</li> <li>冷 ○わかめときゅうりの中華サラダ</li> <li>○千両なすの甘辛揚げ煮</li> </ul> <p style="text-align: right;">【小麦、大豆、えび】 【小麦、大豆】 【卵、小麦、大豆、かに】 【小麦、大豆】</p> <p style="text-align: center;">エネルギー 344kcal    たんぱく質 23.7g    脂質 18.6g    炭水化物 21.0g    塩分 2.6g</p>
<p>7/23 (火)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●チキンとナスのトマト煮</li> <li>○かぼちゃコロッケ</li> <li>○ほうれん草とコーンのソテー</li> <li>冷 ○レッドキャベツのラペ</li> </ul> <p style="text-align: right;">【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【】</p> <p style="text-align: center;">エネルギー 424kcal    たんぱく質 20.5g    脂質 21.6g    炭水化物 39.4g    塩分 1.8g</p>
<p>7/24 (水)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●赤魚(メヌケ)の煮付け</li> <li>○鶏の西京漬け焼き</li> <li>○かぼちゃと人参の炊き合わせ</li> <li>冷 ○黒豆</li> </ul> <p style="text-align: right;">【乳、小麦、大豆】 【乳、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【大豆】</p> <p style="text-align: center;">エネルギー 370kcal    たんぱく質 27.0g    脂質 13.5g    炭水化物 35.0g    塩分 2.4g</p>
<p> 7/25 (木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●タイ風鶏照焼き(ガイヤーン)</li> <li>○青菜と豚肉の炒め物</li> <li>冷 ○黒酢入り春雨サラダ</li> <li>冷 ○杏仁豆腐みかん入り</li> </ul> <p style="text-align: right;">【小麦、大豆】 【小麦、大豆】 【大豆】 【卵、乳】</p> <p style="text-align: center;">エネルギー 448kcal    たんぱく質 27.8g    脂質 26.2g    炭水化物 26.3g    塩分 2.8g</p>
<p>7/26 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●三元豚と玉ねぎの生姜炒め</li> <li>○白身魚フライのタルタル添え</li> <li>○小松菜と油揚げの和風炒め</li> <li>冷 ○明太子ポテトサラダ</li> </ul> <p style="text-align: right;">【小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】 【乳、小麦、大豆】 【卵、乳、小麦、大豆】</p> <p style="text-align: center;">エネルギー 336kcal    たんぱく質 20.7g    脂質 17.9g    炭水化物 22.3g    塩分 1.9g</p>

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。

※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・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)