

※この週のキャンセル、数量・コースの変更は、7/31 (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>8/5 (月)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●豚カツの玉子あん 【卵、乳、小麦、大豆】 ○鶏とチンゲン菜の塩炒め 【大豆】 冷 ○黒ごま入り根菜サラダ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○なすのおろしソースかけ 【小麦、大豆】 <p style="text-align: right;">エネルギー 369kcal たんぱく質 18.1g 脂質 20.8g 炭水化物 27.7g 塩分 2.3g</p> |
| <p>8/6 (火)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●スパイシーケイジャンチキン 【乳、大豆】 ○オムレットとほうれん草ソテー 【卵、乳、小麦、大豆】 ○いんげんのピーナッツ和え 【小麦、大豆、落花生】 冷 ○レッドキャベツのラペ 【】 <p style="text-align: right;">エネルギー 387kcal たんぱく質 24.9g 脂質 21.6g 炭水化物 23.9g 塩分 2.2g</p> |
| <p>8/7 (水)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●サバの塩麹漬焼き 【乳、小麦、大豆】 ○肉じゃが 【乳、小麦、大豆】 冷 ○ほうれん草と蒸し鶏のごま和え 【卵、乳、小麦、大豆】 ○千両なすの甘辛揚げ煮 【小麦、大豆】 <p style="text-align: right;">エネルギー 434kcal たんぱく質 20.3g 脂質 25.3g 炭水化物 32.6g 塩分 3.1g</p> |
| <p>8/8 (木)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●三元豚の回鍋肉 【小麦、大豆】 ○肉焼売とかに風味焼売の盛り合わせ 【卵、小麦、大豆、えび、かに】 ○チンゲン菜と玉子の中華炒め 【卵、大豆】 冷 ○春雨中華サラダ 【小麦、大豆】 <p style="text-align: right;">エネルギー 414kcal たんぱく質 22.7g 脂質 23.1g 炭水化物 27.1g 塩分 2.8g</p> |
| <p> 8/9 (金)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉のタイ風スパイシーガパオ 【卵、乳、小麦、大豆】 ○春雨とイカの炒め物 【小麦、大豆】 冷 ○キャベツのサウザンサラダ 【卵、小麦、大豆】 冷 ○パンプキンサラダ 【卵、乳、小麦、大豆】 <p style="text-align: right;">エネルギー 376kcal たんぱく質 27.5g 脂質 18.0g 炭水化物 24.1g 塩分 2.3g</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)