

COOP
I W A T E

いわて生協

夕食宅配サービス

人気

メニューウィーク

利用者が選んだ人気メニューの5日間!

10/24 月 特別な5日間 → 28 金

お申込締切
10/18 火



天ぷら
盛り合わせ



北海道
グラタン



牛肉と豆腐の
すき煮

かぼちゃのゴロゴロ
そぼろあんかけ



まん福コース

5日分 税込 3,560円 (本体価格3,300円)
1食あたり 税込 712円 (本体価格660円)



ほうれん草と
菊のゆず胡椒和え

子芋の
芋の子煮



なつかし味の
ナポリタン



芋栗ごはん

おかずコース

5日分 税込 3,020円 (本体価格2,800円)
1食あたり 税込 604円 (本体価格560円)



エビチリ
たまご



仙台巻入り
おでん



ミックスフライ



お弁当コース

5日分 税込 2,860円 (本体価格2,650円)
1食あたり 税込 572円 (本体価格530円)

ゴマ塩
ざつまいも

IBCラジオ
ワイドステーション

いわて生協夕食宅配サービスが送る
「うんめえ〜トーク」
水越かおる アナ 毎月第1・3木曜日 15:30〜O.A中!
大塚高夫 アナ

いわて生協
夕食宅配サービス

チラシ番号 2210 を見たとお申し付け下さい

0120-194-502

詳しくは
裏面へ

人気メニューウィーク

10/24月▶28金の特別メニュー

10/24月~28金
申込締切:10/18火

10/24月	10/25火	10/26水	10/27木	10/28金
まん福コース  - サバの明太子焼き - 酢豚 - 水餃子の酸辣湯スープ - 蒸し鶏ピーナッツ パンパンジーサラダ - なすの含め煮 - チンゲン菜のナムル - 甘辛肉団子 エネルギー 664kcal 食塩相当量 3.8g	- 十和田バラ焼き - タラの西京焼き ●カニ焼売 - 天ぷら盛り合わせ (エビ・梅しそ鶏) - 九条ネギとちくわの酢味噌和え - がんもの煮付け・コーヒー味の煮豆 エネルギー 667kcal 食塩相当量 3.5g	●ミックスフライ (エビフライ・白身フライ・イカリングフライ) 小袋タルタルソース - ハッシュドビーフ - サーモンクリームペンネ - チーズとお魚ソーセージのスクランブルエッグ - ゴマ塩さつま芋・オクラおひたし - セロリ漬 エネルギー 696kcal 食塩相当量 3.2g	- ロースとんかつみそだれ - 赤魚のみりん焼き - 大根ガリ和え - 仙台鮎入りおでん - ポテトサラダ - ピーマンそぼろ炒め - 水まんじゅう エネルギー 656kcal 食塩相当量 3.7g	●鶏の唐揚げ ●鮭の塩焼き - なめこおろし - エビチリたまご - いんげんのガーリックソテー - 豆ひじき煮・ピリ辛こんにゃく - ほうれん草ともやしの和えもの エネルギー 619kcal 食塩相当量 3.3g
おかずコース  - チキン南蛮 小袋タルタルソース - ゆでブロッコリー - 磯ラーメンジュレスープ - チーズオムレツのトマトソース - ごちそうコールスローサラダ - なすの含め煮 - しょうが佃煮 エネルギー 496kcal 食塩相当量 3.9g	- カレイと玉子の煮付け - 天ぷら盛り合わせ (かにかま・れんこん・しいたけ) - つくねの照り焼きおろしのせ - かぼちゃのゴロゴロそぼろあんかけ - 九条ネギとちくわの酢味噌和え - 水まんじゅう エネルギー 434kcal 食塩相当量 3.2g	●牛肉と豆腐のすき煮 ●コーンたっぷりフライ - 里芋白だし煮青のり和え - 鮭と明太子のスパサラダ - チーズとブロッコリーのスクランブルエッグ - ほうれん草のナムル エネルギー 498kcal 食塩相当量 3.9g	- イワシのかば焼き ゆでもやし添え - きんぴらピーマン - 具だくさん味噌野菜炒め - 肉と海鮮の二色焼売 - トマト入り麻婆豆腐 - かぼちゃとさつま芋のスイートサラダ - 中華クラゲの和え物 エネルギー 459kcal 食塩相当量 3.4g	- 白ゆりポークカレー 目玉風オムレツのせ - ピーマン肉詰めフライ - 北海道グラタン - シーフードサラダ 小袋ごまドレッシング - 豆ひじき煮 - 福神漬 エネルギー 564kcal 食塩相当量 3.7g
お弁当コース  - ごはん - 浜千鳥酒蒸しサーモン 小袋ポン酢 - もみじおろし ●天ぷら盛り合わせ (さつま芋・まいたけ) - もみじしんじょうと人参煮付け - ほうれん草と菊のゆず胡椒和え - しょうが佃煮 エネルギー 518kcal 食塩相当量 2.5g	- 五目チャーハン - 酢豚風ミートボール - じゃじゃみそ麻婆 - なすのオイスターソース煮 - 春雨中華サラダ - 杏仁フルーツ エネルギー 568kcal 食塩相当量 3.0g	- ごはん - プリの梅煮 - 大根のカニあんかけ - 豚平風オムレツ - ふぎじゃこ煮 - ゴマ塩さつま芋 エネルギー 521kcal 食塩相当量 3.0g	- ごはん ●和風おろしハンバーグ - 秋野菜のグリル - なつかし味のナポリタン - 仙台鮎入りおでん - コーヒークラッシュゼリー エネルギー 556kcal 食塩相当量 2.9g	- 芋栗ごはん ●サバ味噌煮 - 高野豆腐 和風きのこあんかけ - 子芋の芋の子煮 - 玉子焼き - 白菜と秋ミョウガの浅漬け エネルギー 494kcal 食塩相当量 2.3g

バランス土日セット 一週間夕食のサポートができるようになりました。

2日分 **1,080円** (税込)
(本体価格 / 1,000円)
1食あたり / 税込 540円 (本体価格500円)

《過平均》●カロリー基準 / 約250kcal
●塩分基準 / 2.5g以下
【消費期限 / お届け日の翌々日午後9時】

※バランス土日セットのみのご利用はできません。
※まん福コース・おかずコース・お弁当コースのご利用が必要となります。
(ごはんはついていません。全曜日にお届けします。)

生野菜サラダ

お届け曜日を選んでご利用できます。

●コーンサラダ
●大根サラダ
●オニオンサラダ
●ツナサラダ
●ミックスサラダ

108円 (税込)
(本体価格100円)
※トッピングは別途お見積りです。

ご利用の流れ

- お申し込み**
まずはお気軽に電話ください。スタッフが伺って説明します。
初めてご利用になる方は、10月18日必までにお手続きが必要となります。
- ご注文**
●月～金の5日間単位。(1日単位のお届けはできません。)
●毎日午後5時までにお届け(時間指定不可)
●土日、祝日、年末年始はお休みさせていただきます。
- お届け**
●基本手渡しですがお留守でも大丈夫です。
●不在時は専用の保冷箱に入れてご指定の場所にお届けするので安心です。
●消費期限はお届け当日の午後10時です。
- 回収**
●容器は次回配達日に配達員が回収します。
●容器は再利用できる専用容器です。
●軽く洗ってからご返却ください。

いわて生協組合員の方

指定口座からの引き落としとなります。
※口座登録がお済みでない方は、手続き時にご登録いただきます。

組合員未加入の方でも、登録の前にお試しでのご利用が可能です。

ご利用前に現金での集金。
※継続してご利用する場合は、組合員登録が必要となり、口座からの引き落としとなります。
※組合員未加入でのご利用は1世帯につき1回に限らせていただきます。(最大10日間のご利用)

配達エリア

盛岡市、滝沢市、八幡平市、雫石町、矢巾町、紫波町、花巻市、北上市、奥州市、平泉町、一関市、宮古市、山田町、釜石市、大槌町、大船渡市、久慈市、二戸市、一戸町、野田村

※一部お伺いしていないエリアがございます。

配達料無料

お問い合わせ
お申し込み



0120-194-502

県外からの問い合わせは
TEL019-603-8277(有料)

チラシ番号 **2210** を見たとお申し付け下さい

受付時間

9:30~19:00
(月~金曜日)

いわて生協 夕食宅配

