

【2025年 NO 36】

いわて生協
夕食宅配サービス
0120-194-502

◇栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

◇原材料入荷時の都合により、献立内容が変更となる場合もありますのでご了承ください。

◇献立内容の変更により、アレルギー表示が変更となる場合があります。帯封の表示をご確認の上、お召し上がりください。

◇製品工場では、乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみを含む製品も製造しております。

◇使用しているハム・ベーコン・ウインナーには発色剤を使用しております。

◇お届けの変更や休止は、毎週水曜日午後7時までにご連絡をいただくと翌週から変更・休止することができます。



水越かおる アナ

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」
毎月第1・3水曜日 15:30〜O.A中!



大塚富夫 アナ

0120-194-502

- ◇栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。
- ◇原材料入荷時の都合により、献立内容が変更となる場合もありますのでご了承ください。
- ◇献立内容の変更により、アレルギー表示が変更となる場合があります。帯封の表示をご確認の上、お召し上がりください。
- ◇製品工場では、乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみを含む製品も製造しております。
- ◇使用しているハム・ベーコン・ウインナーには発色剤を使用しております。
- ◇お届けの変更や休止は、毎週水曜日午後 7 時までにご連絡をいただくと翌週から変更・休止することができます。



【お弁当コース献立表】

※おかずコースの献立表は裏面をご覧ください。

【2025年 NO 36 】

9月1日（月）									9月2日（火）									9月3日（水）									9月4日（木）									9月5日（金）								
カルボナーラソースはパスタだけでなく玉子料理や肉料理にも良く合います。今日はハンバーグにかけました。									生姜を効かせた鶏そぼろをごはんに乗せました。ごま油を加え風味良く仕上げました。									治部煮は石川県の郷土料理で、とろみのある煮汁が特徴です。アクセントにわさびを入れました。									サバの味噌煮には健康に必要な栄養素がバランスよく含まれています。									ハは中国語で「多くの」という意味です。多くの食材を組み合わせた八宝菜を入れました。								
・ ごはん ・ ハンバーグのカルボナーラソース ・ ☆わかめのツナ和え ・ 山菜とたけのこの煮物 ・ ほうれん草のソテー ・ ☆春雨マヨネーズサラダ									・ 鶏そぼろごはん ・ ホッケの塩焼き ・ じゃが煮 ・ ☆野菜のごま和え ・ キャベツとアサリの炒め物 ・ ☆きくらげ昆布佃煮									・ ごはん ・ 鶏肉の治部煮 ・ ゴーヤチャンプルー ・ ☆かぼちゃサラダ ・ ☆なすの南蛮漬									・ ごはん ・ サバ味噌煮 ・ 豆ひじき煮 ・ オムレツケチャップソース ・ ☆ブロッコリーの辛子和え									・ 鮭めし ・ ハムカツ ・ 八宝菜 ・ 高野豆腐の白だし煮物 ・ ☆梅ザーサイともやしの和え物 ・ ☆オクラのごま和え								
意見や感想をお聞かせください。									意見や感想をお聞かせください。									意見や感想をお聞かせください。									意見や感想をお聞かせください。									意見や感想をお聞かせください。								
アレルギー									アレルギー									アレルギー									アレルギー									アレルギー								
乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ									乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ									乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ									乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ									乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ								
○ ○ ○									○ ○ ○									○ ○ ○									○ ○ ○									○ ○ ○								
エネルギー 481 kcal									エネルギー 427 kcal									エネルギー 470 kcal									エネルギー 459 kcal									エネルギー 498 kcal								
たんぱく質 14.3 g									たんぱく質 15.6 g									たんぱく質 16.5 g									たんぱく質 19.3 g									たんぱく質 15.4 g								
脂質 15.5 g									脂質 5.8 g									脂質 7.1 g									脂質 11.3 g									脂質 13.7 g								
炭水化物 74.1 g									炭水化物 80.2 g									炭水化物 89.2 g									炭水化物 71.7 g									炭水化物 80.5 g								
食塩相当量 2.2 g									食塩相当量 3.0 g									食塩相当量 2.9 g									食塩相当量 2.3 g									食塩相当量 2.5 g								
お弁当コースの温め方																		土日セットの温め方																		9月7日（日）								
①冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。																		①冷蔵庫で保管し、日曜日（お届けの翌々日）の午後10時までにお召し上がりください。																		・ 肉豆腐								
②☆印の赤カップおかずと小袋は、漬物・サラダ・タレ類ですので取り外してから温めてください。																		②電子レンジの加熱は封を少し開けて、500Wで1分30秒、700Wで1分20秒を目安に温めてください。																		・ 春雨サラダ								
③電子レンジでの加熱は、500wの場合1分30秒、700wの場合は1分20秒を目安に温めてください。																		※ラベルには【土曜日】【日曜日】と記載がありますが、お好きなほうからお召し上がりください。																		・ 菜の花おひたし								
※温める場合は、必ずフタをして温めてください。 ※ごはんとかかずはそれぞれ別々に温めてください。																																				・ カリフラワーベーコンソテー								
																																				・ しば漬								
アレルギー																		アレルギー																		アレルギー								
乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ																		乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ																		乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ								
○ ○ ○																		○ ○ ○																		○ ○ ○								
エネルギー 227 kcal																		エネルギー 227 kcal																		エネルギー 227 kcal								
たんぱく質 13.0 g																		たんぱく質 13.0 g																		たんぱく質 13.0 g								
脂質 13.1 g																		脂質 13.1 g																		脂質 13.1 g								
炭水化物 17.1 g																		炭水化物 17.1 g																		炭水化物 17.1 g								
食塩相当量 2.2 g																		食塩相当量 2.2 g																		食塩相当量 2.2 g								

いわて生協

夕食宅配サービス

0120-194-502

◇栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

◇原材料入荷時の都合により、献立内容が変更となる場合もありますのでご了承ください。

◇献立内容の変更により、アレルギー表示が変更となる場合があります。帯封の表示をご確認の上、お召し上がりください。

◇製品工場では、乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみを含む製品も製造しております。

◇使用しているハム・ベーコン・ウィンナーには発色剤を使用しております。

◇お届けの変更や休止は、毎週水曜日午後7時までにご連絡をいただくと翌週から変更・休止することができます。



【2025年 NO 36 】

いわて生協
夕食宅配サービス
0120-194-502

◇栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事は多少前後する場合があります。

◇原材料入荷時の都合により、献立内容が変更となる場合もありますのでご了承ください。

◇献立内容の変更により、アレルギー表示が変更となる場合があります。帯封の表示をご確認の上、お召し上がりください。

◇製品工場では、乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみを含む製品も製造しております。

◇使用しているハム・ベーコン・ウインナーには発色剤を使用しております。

◇お届けの変更や休止は、毎週水曜日午後7時までにご連絡をいただくと翌週から変更・休止することができます。



いわて生協夕食宅配サービスが送る
「うんめえトーク」
毎月第1・3水曜日 15:30～O.A中!



水越かおる アナ



大塚直夫 アナ

0120-194-502

- ◇栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事は多少前後する場合があります。
- ◇原材料入荷時の都合により、献立内容が変更となる場合もありますのでご了承ください。
- ◇献立内容の変更により、アレルギー表示が変更となる場合があります。帯封の表示をご確認の上、お召し上がりください。
- ◇製品工場では、乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみを含む製品も製造しております。
- ◇使用しているハム・ベーコン・ウインナーには発色剤を使用しております。
- ◇お届けの変更や休止は、毎週水曜日午後7時までにご連絡をいただくと翌週から変更・休止することができます。



【やわらか食コース】献立表

【2025年 NO 36 】

9月1日（月）								9月2日（火）								9月3日（水）								9月4日（木）								9月5日（金）							
- メバルの煮付け - キャベツと豚肉の炒め - 白菜のごま和え - なす炒め - 漬物								- 鶏のカレーソースがけ - なすの炒め煮 - 人参しりしり - ほうれん草のおひたし - 漬物								- カニ入りシチュー - 冬瓜炒め - 大根のなめ茸煮 - キャベツの甘酢和え - 玉子味噌								- カレイの焼き物 - 野菜炒め - かぼちゃの含め煮 - チンゲン菜のツナ和え - 漬物								- おろしハンバーグ - 長芋の煮物 - 大根のきんぴら煮 - キャベツのゆず風味和え - モロヘイヤの生姜醤油かけ							
アレルギー								アレルギー								アレルギー								アレルギー								アレルギー							
乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
○	○	○						○	○	○						○	○	○				○		○	○	○						○	○	○					
エネルギー 245 kcal								エネルギー 274 kcal								エネルギー 251 kcal								エネルギー 257 kcal								エネルギー 272 kcal							
たんぱく質 16.1 g								たんぱく質 17.3 g								たんぱく質 10.9 g								たんぱく質 17.8 g								たんぱく質 17.2 g							
脂質 12.9 g								脂質 15.7 g								脂質 9.8 g								脂質 12.9 g								脂質 10.4 g							
炭水化物 19.9 g								炭水化物 20.1 g								炭水化物 35.8 g								炭水化物 20.4 g								炭水化物 32.7 g							
食塩相当量 2.5 g								食塩相当量 1.6 g								食塩相当量 2.5 g								食塩相当量 1.9 g								食塩相当量 2.1 g							

やわらか食コースの温め方

① お届け

無菌パックでお届けします。



② 保存

お召し上がりになるまでは冷蔵庫で保存。



③ 準備

フィルムを少しはがします。



④ 温め

電子レンジで温めます。
500W=約1分半
700W=約1分20秒



できあがり

温かいうちに
お召し上がり下さい!



いわて生協
夕食宅配サービス
0120-194-502

- ◇栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。
- ◇原材料入荷時の都合により、献立内容が変更となる場合もありますのでご了承ください。
- ◇献立内容の変更により、アレルギー表示が変更となる場合があります。帯封の表示をご確認の上、お召し上がりください。
- ◇製品工場では、乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみを含む製品も製造しております。
- ◇使用しているハム・ベーコン・ウインナーには発色剤を使用しております。
- ◇お届けの変更や休止は、毎週水曜日午後7時までにご連絡をいただくと翌週から変更・休止することができます。

【やわらか食コースのお召し上がり方】

- ①消費期限はお届け日当日の午後10時です。
お召し上がりになるまでは冷蔵庫で保管してください。
- ②電子レンジの加熱は封を少し開けて、500Wで1分30秒、700Wで1分20秒を目安に温めてください。

【朝昼用2食セット】献立表

【2025年 NO 36 】

※朝昼用1食セットの献立は裏面をご覧ください。

※朝昼用2食セットはお好きなほうからお召し上がりください。

お届け日 9月1日 (月)								お届け日 9月2日 (火)								お届け日 9月3日 (水)								お届け日 9月4日 (木)								お届け日 9月5日 (金)							
お召し上がり日 9月2日 (火)								お召し上がり日 9月3日 (水)								お召し上がり日 9月4日 (木)								お召し上がり日 9月5日 (金)								お召し上がり日 9月6日 (土)							
- メバルの味噌煮 - 白菜中華あん炒め - ちくわチリソースがらめ - ほうれん草ピーナツ和え - 割り干し大根漬								- アジの照り焼き - ポークウィンナー - パスタドレッシング和え - 厚揚げ煮 - ブロッコリー塩だれ炒め - つぼ漬								- カレイの香草パン粉焼き - ハムステーキ - 麻婆春雨 - 菜の花の煮びたし - カリフラワーゆかり和え - 青かつば漬								- ゆで豚のシャリアピンソースがけ - 刻み昆布の煮物 - もやしハムソテー - 小松菜和え - さくら漬								- サバの塩焼き - 煮玉子 - 大根サラダ - チンゲン菜の中華和え - こんにゃく炒め - 青唐辛子味噌							
アレルギー								アレルギー								アレルギー								アレルギー								アレルギー							
乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
	○	○		○				○	○	○						○		○						○	○	○							○	○				○	
エネルギー 199 kcal								エネルギー 217 kcal								エネルギー 200 kcal								エネルギー 207 kcal								エネルギー 202 kcal							
たんぱく質 12.5 g								たんぱく質 15.6 g								たんぱく質 15.6 g								たんぱく質 12.1 g								たんぱく質 13.3 g							
脂質 6.9 g								脂質 11.1 g								脂質 6.4 g								脂質 13.6 g								脂質 13.4 g							
炭水化物 21.8 g								炭水化物 17.0 g								炭水化物 18.0 g								炭水化物 11.2 g								炭水化物 10.7 g							
食塩相当量 2.0 g								食塩相当量 2.0 g								食塩相当量 2.6 g								食塩相当量 2.6 g								食塩相当量 2.6 g							
お召し上がり日 9月2日 (火)								お召し上がり日 9月3日 (水)								お召し上がり日 9月4日 (木)								お召し上がり日 9月5日 (金)								お召し上がり日 9月6日 (土)							
- 豚串カツ - 玉子焼き - ふきのピリ辛炒め - 大根きゅうり和え - 菜の花のおひたし - おかず生姜								- ハンバーグトマトソース - スナップエンドウソテー - 切干大根煮 - カリフラワーハム炒め - もずく和え - 甘酢ガリ								- 豚肉の生姜焼き - ゆでキャベツ - れんこんコンソメ炒め - タコ焼き - チンゲン菜だし煮 - しば漬								- クリーミーフライ - ピーマンおかか和え - たけのこバター醤油炒め - 油揚げ煮 - ほうれん草サラダ - 白菜漬								- 牛肉焼肉炒め - ゆでブロッコリー - キャベツ青じそサラダ - さつま芋煮 - 小松菜辛子和え - 昆布佃煮							
アレルギー								アレルギー								アレルギー								アレルギー								アレルギー							
乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
○	○	○				○		○	○	○						○	○	○						○	○	○								○					
エネルギー 215 kcal								エネルギー 227 kcal								エネルギー 229 kcal								エネルギー 222 kcal								エネルギー 222 kcal							
たんぱく質 6.9 g								たんぱく質 10.6 g								たんぱく質 13.7 g								たんぱく質 8.8 g								たんぱく質 10.4 g							
脂質 11.6 g								脂質 12.0 g								脂質 13.3 g								脂質 12.7 g								脂質 11.3 g							
炭水化物 19.3 g								炭水化物 18.9 g								炭水化物 15.5 g								炭水化物 18.8 g								炭水化物 22.8 g							
食塩相当量 2.0 g								食塩相当量 2.7 g								食塩相当量 2.5 g								食塩相当量 2.0 g								食塩相当量 1.9 g							

いわて生協
夕食宅配サービス
0120-194-502

- ◇栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。
- ◇原材料入荷時の都合により、献立内容が変更となる場合もありますのでご了承ください。
- ◇献立内容の変更により、アレルギー表示が変更となる場合があります。帯封の表示をご確認の上、お召し上がりください。
- ◇製品工場では、乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみを含む製品も製造しております。
- ◇使用しているハム・ベーコン・ウィンナーには発色剤を使用しております。
- ◇お届けの変更や休止は、毎週水曜日午後7時までにご連絡をいただくと翌週から変更・休止することができます。

【朝昼用セットのお召し上がり方】

- ①消費期限はお届け日翌々日の午後10時です。
お召し上がりになるまでは冷蔵庫で保管してください。
- ②電子レンジの加熱は封を少し開けて、500Wで1分30秒、
700Wで1分20秒を目安に温めてください。
※詳しくは裏面をご覧ください。

【朝昼用1食セット】献立表

【2025年 NO 36 】

※朝昼用2食セットの献立は裏面をご覧ください。

お届け日 9月1日 (月)								お届け日 9月2日 (火)								お届け日 9月3日 (水)								お届け日 9月4日 (木)								お届け日 9月5日 (金)							
お召し上がり日 9月2日 (火)								お召し上がり日 9月3日 (水)								お召し上がり日 9月4日 (木)								お召し上がり日 9月5日 (金)								お召し上がり日 9月6日 (土)							
- メバルの味噌煮 - 白菜中華あん炒め - ちくわチリソースがらめ - ほうれん草ピーナツ和え - 割り干し大根漬								- アジの照り焼き - ポークウィンナー - パスタドレッシング和え - 厚揚げ煮 - ブロッコリー塩だれ炒め - つぼ漬								- カレイの香草パン粉焼き - ハムステーキ - 麻婆春雨 - 菜の花の煮びたし - カリフラワーゆかり和え - 青かつば漬								- ゆで豚のシャリアピンソースがけ - 刻み昆布の煮物 - もやしハムソテー - 小松菜和え - さくら漬								- サバの塩焼き - 煮玉子 - 大根サラダ - チンゲン菜の中華和え - こんにゃく炒め - 青唐辛子味噌							
アレルギー								アレルギー								アレルギー								アレルギー								アレルギー							
乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
	○	○		○				○	○	○						○		○						○	○	○								○	○				○
エネルギー 199 kcal								エネルギー 217 kcal								エネルギー 200 kcal								エネルギー 207 kcal								エネルギー 202 kcal							
たんぱく質 12.5 g								たんぱく質 15.6 g								たんぱく質 15.6 g								たんぱく質 12.1 g								たんぱく質 13.3 g							
脂質 6.9 g								脂質 11.1 g								脂質 6.4 g								脂質 13.6 g								脂質 13.4 g							
炭水化物 21.8 g								炭水化物 17.0 g								炭水化物 18.0 g								炭水化物 11.2 g								炭水化物 10.7 g							
食塩相当量 2.0 g								食塩相当量 2.0 g								食塩相当量 2.6 g								食塩相当量 2.6 g								食塩相当量 2.6 g							

朝昼用セットの温め方

容器は使いきりですので返却不要です

① 保存

お召し上がりになるまでは冷蔵庫で保存。



② 準備

お好みのおかずのフィルムを少しはがす。



③ 温め

電子レンジで温めます。
500W=約1分半
700W=約1分20秒



いわて生協
夕食宅配サービス
0120-194-502

- ◇栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。
- ◇原材料入荷時の都合により、献立内容が変更となる場合もありますのでご了承ください。
- ◇献立内容の変更により、アレルギー表示が変更となる場合があります。帯封の表示をご確認の上、お召し上がりください。
- ◇製品工場では、乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみを含む製品も製造しております。
- ◇使用しているハム・ベーコン・ウィンナーには発色剤を使用しております。
- ◇お届けの変更や休止は、毎週水曜日午後7時までにご連絡をいただくと翌週から変更・休止することができます。

【朝昼用セットのお召し上がり方】

- ①消費期限はお届け日翌々日の午後10時です。
お召し上がりになるまでは冷蔵庫で保管してください。
- ②電子レンジの加熱は封を少し開けて、500Wで1分30秒、700Wで1分20秒を目安に温めてください。