

【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 20 】

5月12日（月）										5月13日（火）										5月14日（水）										5月15日（木）										5月16日（金）										土日セット																																																											
揚げなずに肉味噌をからめました。ごはんが進む味付けです。										コチジャンはもち米麺と粉唐辛子などを合わせて発酵させた韓国の味噌です。										じゃが芋とベーコンをマスタードソースで和えました。爽やかな酸味が特徴です。										旬のたけのこを炊き込みごはんにしました。白だして上品な味付けに仕上げました。										今が旬のアサリを酢味噌で和えました。アサリの旨味が引き立ちます。										<ul style="list-style-type: none"> 肉豆腐 春雨サラダ 菜の花カニかま炒め めかぶ和え しそふき佃煮 																																																											
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚と玉子の煮付け チヂミネギボンだれ ☆小松菜とカニかまの辛子和え なす肉味噌からめ 										<ul style="list-style-type: none"> コチジャンそぼろごはん 中華春巻 ゴーヤ入り焼きそば さつま芋甘露煮 きつねカレー煮 ☆さっぱりコールスローサラダ 										<ul style="list-style-type: none"> ごはん アジフライごま味噌ソース しいたけと根菜の煮物 ゆでブロッコリー じゃが芋とベーコンのマスタード和え ☆チンゲン菜とメンマの和え物 										<ul style="list-style-type: none"> たけのこごはん ハンバーグ和風おろしソース れんこんとかぼちゃのグリル チリコンカン ひじきの煮付け ☆ひらひら人参のサラダ 										<ul style="list-style-type: none"> ごはん サバの塩焼き ☆なめこおろし和え ぜんまいの炒り煮 ほうれん草のおひたし ☆アサリとネギ酢味噌和え 										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										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										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																																																	
○ ○ ○										○ ○ ○										○ ○ ○										○ ○ ○										○ ○ ○										○ ○ ○										○ ○ ○																																																	
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。										意見や感想をお聞かせください。										5月18日（日）																																																	
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										アレルギー										アレルギー										<ul style="list-style-type: none"> タラの粕漬焼き 揚げ餃子 きんぴらごぼう かぼちゃ煮 小松菜えのき和え しば漬 																																							
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										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 526 kcal										エネルギー 511 kcal										エネルギー 565 kcal										エネルギー 478 kcal										エネルギー 207 kcal																																																											
たんぱく質 21.8 g										たんぱく質 12.9 g										たんぱく質 19.3 g										たんぱく質 18.4 g										たんぱく質 17.5 g										たんぱく質 12.2 g																																																											
脂質 11.4 g										脂質 15.4 g										脂質 13.1 g										脂質 18.4 g										脂質 15.1 g										脂質 9.0 g																																																											
炭水化物 75.7 g										炭水化物 89.3 g										炭水化物 85.0 g										炭水化物 83.7 g										炭水化物 71.7 g										炭水化物 21.7 g																																																											
食塩相当量 2.8 g										食塩相当量 2.0 g										食塩相当量 1.9 g										食塩相当量 2.9 g										食塩相当量 2.3 g										食塩相当量 2.8 g																																																											
お弁当コースの温め方																				土日セットの温め方																				アレルギー																																																																					
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。																				エネルギー																																																																					
②☆印の赤カップおかずと小袋は、漬物・サラダ・タレ類です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、																				たんぱく質																																																																					
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。																				700Wで1分20秒を目安に温めてください。																				脂質																																																																					
※温める場合は、必ずフタをして温めてください。 ※ごはんとおかずはそれぞれ別々に温めてください。																				※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。																				炭水化物																																																																					
																																								食塩相当量																																																																					
																																								207 kcal																																																																					
																																								12.2 g																																																																					
																																								9.0 g																																																																					
																																								21.7 g																																																																					
																																								2.8 g																																																																					

いわて生協
夕宅配サービス
0120-194-502

- ◇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。

IBCラジオ
ワイドステーション
いわて生協夕宅配サービスが送る
「うんめえ〜トーク」
毎月第1・3木曜日 15:30~O.A中!
水越おる アナ 大塚富夫 アナ

【まん福コース献立表】

【2025年 NO 20 】

					土日セット																			
					5月17日 (土)																			
5月12日 (月)	5月13日 (火)	5月14日 (水)	5月15日 (木)	5月16日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> 肉豆腐 春雨サラダ 菜の花カニかま炒め めかぶ和え しそふき佃煮 																			
蒸し鶏と春キャベツを爽やかなマリネにしました。串カツは串に気を付けてお召し上がりください。	鶏肉にカレー粉と黒こしょうをまぶして唐揚げにしました。パンチの効いた味付けです。	タラのマリネには酸味がまろやかならつきよう酢を使用しました。	カレイに香草をまぶして焼き上げました。トマトを使って仕上げたチリコンカンと一緒に召し上がりください。	エビのフリッターをマヨネーズをベースにしたソースで和えました。オムレツにからめてもおいしいですよ。	アレルギー																			
<ul style="list-style-type: none"> 串カツ味噌だれ サワラ照り焼き なすの肉味噌からめ ☆蒸し鶏とキャベツのレモンマリネ (グレープフルーツ果汁が含まれています) ブロッコリーのごま和え 玉子ロール ☆きゅうりとたくあんのパリパリ和え 	<ul style="list-style-type: none"> マスのみりん焼き 鶏のスパイシー唐揚げ ゴーヤ入り焼きそば ☆菜の花のごまマヨ和え チンジャオごぼう ☆いちごクリーム葛まんじゅう (よく噛んでお召し上がりください) オクラおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> ☆タラのマリネ 牛丼煮 目玉オムレツ ☆チンゲン菜とメンマの和え物 根菜の煮物 高菜油炒め 白菜とにらのおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> ピーマン肉詰め カレイ香草焼き チリコンカン フレンチポテト 回鍋肉 ふきの土佐煮 ☆マカロニサラダ ☆煮豆 	<ul style="list-style-type: none"> 豚キムチ炒め エビマヨオーロラソース オムレツ ほうれん草のおひたし 切干大根含め煮 ☆おかず生姜 コーンコロケ 	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ												
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																			
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 617 kcal					エネルギー 652 kcal					エネルギー 641 kcal					エネルギー 610 kcal					エネルギー 631 kcal				
たんぱく質 35.9 g					たんぱく質 31.7 g					たんぱく質 26.4 g					たんぱく質 32.0 g					たんぱく質 19.2 g				
脂質 45.2 g					脂質 44.8 g					脂質 42.1 g					脂質 36.2 g					脂質 47.3 g				
炭水化物 23.7 g					炭水化物 36.3 g					炭水化物 40.3 g					炭水化物 42.7 g					炭水化物 33.0 g				
食塩相当量 3.0 g					食塩相当量 3.1 g					食塩相当量 3.6 g					食塩相当量 3.5 g					食塩相当量 3.9 g				
まん福コースの温め方										土日セットの温め方														
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。														
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、														
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。										700Wで1分20秒を目安に温めてください。														
※温める場合は、必ずフタをして温めてください。										※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。														

いわて生協
夕食宅配サービス
0120-194-502

- ◇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 20 】

5月12日（月）									5月13日（火）									5月14日（水）									5月15日（木）									5月16日（金）								
<ul style="list-style-type: none"> チキンシチュー 白菜ソテー 小松菜のごま味噌かけ もやしの酢の物 漬物 									<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 冬瓜の葛かけ ほうれん草の和え物 もやし炒め 漬物 									<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の煮付け いんげん炒め 小松菜のマヨ和え じゃが芋きんぴら ブロッコリーのだし割り 									<ul style="list-style-type: none"> 豚肉のやわらか煮 豆腐の子和え カリフラワーの味噌あんかけ 大根のきんぴら煮 青菜のおひたし 									<ul style="list-style-type: none"> アジの生姜煮 かぼちゃサラダ 白菜のピーナツ和え かぶの中華風煮 漬物 								
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 253 kcal									エネルギー 258 kcal									エネルギー 243 kcal									エネルギー 269 kcal									エネルギー 235 kcal								
たんぱく質 13.3 g									たんぱく質 14.2 g									たんぱく質 13.2 g									たんぱく質 17.1 g									たんぱく質 15.9 g								
脂質 13.0 g									脂質 12.2 g									脂質 12.6 g									脂質 12.1 g									脂質 11.6 g								
炭水化物 25.1 g									炭水化物 24.0 g									炭水化物 24.2 g									炭水化物 24.6 g									炭水化物 21.8 g								
食塩相当量 1.9 g									食塩相当量 2.5 g									食塩相当量 2.1 g									食塩相当量 2.0 g									食塩相当量 2.1 g								

やわらか食コースのお召し上がり方



いわて生協
夕食宅配サービス
0120-194-502

- ◇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。
- ◇製品工場では、卵・乳・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。

【朝昼用2食セット】献立表

【2025年 NO 20】

※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 5月12日 (月)		お届け日 5月13日 (火)		お届け日 5月14日 (水)		お届け日 5月15日 (木)		お届け日 5月16日 (金)		お届け日 5月17日 (土)																													
お召し上がり日 5月13日 (火)		お召し上がり日 5月14日 (水)		お召し上がり日 5月15日 (木)		お召し上がり日 5月16日 (金)		お召し上がり日 5月17日 (土)		お召し上がり日 5月17日 (土)																													
<ul style="list-style-type: none"> カレイの青じそ風味焼き 高野豆腐たれがらめ たけのこオイスターソース炒め 菜の花おひたし 人参レーズン和え 高菜漬 		<ul style="list-style-type: none"> ゆで豚のシャリアピンソースがけ れんこんサラダ 厚揚げ煮 ブロッコリー塩だれ炒め おかず生姜 		<ul style="list-style-type: none"> サバの塩焼き 煮玉子 刻み昆布煮 もやしベーコンソテー 小松菜梅和え しば漬 		<ul style="list-style-type: none"> サワラの生姜煮 スパゲティサラダ なすのおろしソース和え チンゲン菜カレーソテー 割り干し大根漬 		<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の味噌焼き さつま芋の天ぷら 卵の花炒め キャベツナムル カリフラワー明太子和え きゅうり漬 																															
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		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 214 kcal		エネルギー 216 kcal		エネルギー 206 kcal		エネルギー 225 kcal		エネルギー 216 kcal		エネルギー 216 kcal																													
たんぱく質 16.8 g		たんぱく質 13.6 g		たんぱく質 14.3 g		たんぱく質 12.3 g		たんぱく質 10.2 g		たんぱく質 10.2 g																													
脂質 10.7 g		脂質 11.2 g		脂質 14.6 g		脂質 9.4 g		脂質 10.8 g		脂質 10.8 g																													
炭水化物 14.2 g		炭水化物 16.5 g		炭水化物 8.7 g		炭水化物 22.4 g		炭水化物 20.8 g		炭水化物 20.8 g																													
食塩相当量 2.4 g		食塩相当量 2.1 g		食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 1.3 g		食塩相当量 1.3 g																													
お召し上がり日 5月13日 (火)		お召し上がり日 5月14日 (水)		お召し上がり日 5月15日 (木)		お召し上がり日 5月16日 (金)		お召し上がり日 5月17日 (土)		お召し上がり日 5月17日 (土)																													
<ul style="list-style-type: none"> 洋風ハンバーグ いんげんソテー ふきの煮物 れんこんピリ辛炒め めかぶ和え 甘酢ガリ 		<ul style="list-style-type: none"> 白身フライ エビチリ 大根白だし煮 白菜炒め ほうれん草なめたけ和え 青かつば漬 		<ul style="list-style-type: none"> 牛肉プルコギ炒め スパゲティソテー きんぴらごぼう 菜の花煮びたし カリフラワーコンソメ和え 昆布佃煮 		<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のレモンペッパー焼き ピーマンおかか和え 野菜炒め しんじょ煮 小松菜サラダ 金山寺味噌 		<ul style="list-style-type: none"> トンカツ 玉子焼き 若竹煮 もやし炒め ブロッコリーマヨネーズ和え つぼ漬 																															
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		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 207 kcal		エネルギー 217 kcal		エネルギー 221 kcal		エネルギー 213 kcal		エネルギー 223 kcal		エネルギー 223 kcal																													
たんぱく質 8.7 g		たんぱく質 9.0 g		たんぱく質 16.6 g		たんぱく質 18.6 g		たんぱく質 11.7 g		たんぱく質 11.7 g																													
脂質 11.3 g		脂質 11.7 g		脂質 7.6 g		脂質 11.8 g		脂質 9.3 g		脂質 9.3 g																													
炭水化物 17.8 g		炭水化物 19.8 g		炭水化物 24.6 g		炭水化物 9.9 g		炭水化物 23.4 g		炭水化物 23.4 g																													
食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.3 g																													

いわて生協 タ食宅配サービス
0120-194-502

◇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ござい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。

◇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 20】

※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 5月12日 (月)		お届け日 5月13日 (火)		お届け日 5月14日 (水)		お届け日 5月15日 (木)		お届け日 5月16日 (金)		お届け日 5月17日 (土)																													
お召し上がり日 5月13日 (火)		お召し上がり日 5月14日 (水)		お召し上がり日 5月15日 (木)		お召し上がり日 5月16日 (金)		お召し上がり日 5月17日 (土)		お召し上がり日 5月18日 (日)																													
<ul style="list-style-type: none"> カレイの青じそ風味焼き 高野豆腐たれがらめ たけのこオイスターソース炒め 菜の花おひたし 人参レーズン和え 高菜漬 		<ul style="list-style-type: none"> ゆで豚のシャリアピンソースがけ れんこんサラダ 厚揚げ煮 ブロッコリー塩だれ炒め おかず生姜 		<ul style="list-style-type: none"> サバの塩焼き 煮玉子 刻み昆布煮 もやしベーコンソテー 小松菜梅和え しば漬 		<ul style="list-style-type: none"> サワラの生姜煮 スパゲティサラダ なすのおろしソース和え チンゲン菜カレーソテー 割り干し大根漬 		<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の味噌焼き さつま芋の天ぷら 卵の花炒め キャベツナムル カリフラワー明太子和え きゅうり漬 																															
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		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	214 kcal		エネルギー	216 kcal		エネルギー	206 kcal		エネルギー	225 kcal		エネルギー	216 kcal																										
たんぱく質	16.8 g		たんぱく質	13.6 g		たんぱく質	14.3 g		たんぱく質	12.3 g		たんぱく質	10.2 g																										
脂質	10.7 g		脂質	11.2 g		脂質	14.6 g		脂質	9.4 g		脂質	10.8 g																										
炭水化物	14.2 g		炭水化物	16.5 g		炭水化物	8.7 g		炭水化物	22.4 g		炭水化物	20.8 g																										
食塩相当量	2.4 g		食塩相当量	2.1 g		食塩相当量	2.8 g		食塩相当量	2.5 g		食塩相当量	1.3 g																										

朝昼用セットのお召し上がり方

いわて生協 夕食宅配サービス
0120-194-502

- ◇原材料入荷時の都合により、献立内容が変更となる場合が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。
- ◇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。

【朝昼用セットのお召し上がり方】

- 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。
- 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。