# 【おかずコース献立表】

※お弁当コースの献立表は裏面をご覧ください。

【2024年 NO 12 】

3月18日(月) 3月19日(火)	3月20日 (水)	3月21日 (木)	3月22日 (金)	・ ホッケ塩焼き				
三枚におろしたサバをまるごと煮付け 完熟トマトをたっぷり使用したソース ました。食べ応えのあるメニューです。 ロールキャベツを煮込みました。		アジの竜田揚げを南蛮漬にしました。 酢にはお魚のカルシウムの吸収を助け	にんにくや生姜を入れた特製味噌だれ	<ul><li>・ 餃子チリソースがらめ</li></ul>				
ました。良へ心えのめるメニューです。 ロールキャベッを無込みました。	配達はお休みです	てくれる効果があります。	た。	・ひじき煮				
				・ なすオイスターソース炒め				
・ サバの煮付け ・ ロールキャベツトマト煮		・アジの南蛮漬	・チキン味噌焼き	・オクラコーン和え				
・ あっさり野菜炒め ・ ゆでブロッコリー		・ しんじょとたけのこの煮物	・切干大根含め煮	・しば漬				
・水餃子の麻婆ソース・れんこんきんぴら	elle elle	・牛ごぼう煮	・オムレツミートソースかけ					
・ ☆玉子入りポテトサラダ ・ 高野豆腐と野菜の煮物		<ul><li>・ 玉子焼き</li></ul>	・ ☆わかめのツナ和え	アレルギー				
・ ほうれん草おかか和え ・ 白身フライ	尋別の目	・ ☆春雨中華サラダ	・ ☆かぼちゃサラダ	卵 乳成分 小麦 そば 落花生 えび かに				
・ ☆茎わかめと ・ たらこパスタ		・ みたらし芋餅	・味付けザーサイ	0				
□ 玉ネギの酢の物 □ ☆おかず生姜	8	(よく噛んでお召し上がりください)		エネルギー 202 kcal				
				たんぱく質 10.9 g				
				脂質 11.8 g				
				炭水化物 15.1 g				
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。	食塩相当量 2.6 g 3月24日 (日)				
ASSET ISSUE CONTROL CALCAGO ASSET ISSUE CONTROL CALCAGO		ABOUT ABOUT COSTAGES COSTAGES	ABOUT ABNEXESSIANS C VICEV 10	<ul><li>・豚肉の生姜焼き</li></ul>				
				・ゆでキャベツ				
		アレルギー	アレルギー	・れんこんサラダ				
明 乳成分 小麦 そば 落花生 えび かに 卵 乳成分 小麦 そば 落花生 えび か		<b>卵 乳成分 小麦 そば 落花生 えび かに</b>	<b>卵 乳成分 小麦 そば 落花生 えび かに</b>	・もやし中華炒め				
0 0 0 0 0 0		0 0 0 0	0 0 0	・ 小松菜おかか和え				
エネルギー		エネルギー 472 kcal	エネルギー 441 kcal	・昆布佃煮				
たんぱく質 21.1 g たんぱく質 17.9 g		たんぱく質 21.7 g	たんぱく質 24.8 g					
脂質 34.3 g 脂質 19.5 g		脂質 24.2 g	脂質 26.7 g	アレルギー				
炭水化物 25.3 g 炭水化物 49.9 g		炭水化物 29.3 g	炭水化物 22.1 g	卵 乳成分 小麦 そば 落花生 えび かに				
食塩相当量 2.9 g 食塩相当量 2.9 g		食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 2.6 g	0 0				
おかずコースの温め方		土日セットの温	め方	エネルギー 223 kcal				
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	で保管し、日曜日(お届けの翌々日)の午後10	0時までにお召し上がりください。	たんぱく質 13.4 g				
②☆印の赤か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し	② <b>電</b> 子レン	ジの加熱は封を少し開けて、500Wで1分30秒	<b>)</b> ,	脂質 13.7 g				
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。		炭水化物 12.8 g				
※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。	食塩相当量 1.6 g				

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、卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに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。



土日セット

3月23日 (土)

## 【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。

【2024年 NO 12 】

3月18日 (月)	3月19日 (火)	3月20日(水)	3月21日 (木)	3月22日 (金)	<ul><li>・ ホッケ塩焼き</li></ul>			
今が旬のワカサギを定番の南蛮漬に しました。	今日はゆかりを使った炊き込みごはん です。少量の酢を加え、ピンク色を引 き出しました。	配達はお休みです	ツナを汁ごと使用し炊き込みごはんに しました。必須脂肪酸と呼ばれる栄養 素がたくさん含まれています。	イワシにはビタミンB12がたっぷり含まれており、貧血予防や代謝を高めて疲労回復に効果があります。	EX 3 7 7 7 7 7 1			
<ul><li>ごはん</li><li>肉豆腐</li><li>ワカサギの南蛮漬</li></ul>	<ul><li>・ ゆかり豆ごはん</li><li>・ 赤魚の幽庵焼き</li><li>・ ☆わかめのおろし和え</li></ul>		<ul><li>・ ツナと</li><li>ごぼうの炊き込みごはん</li><li>・ 豆腐ハンバーグおろし乗せ</li></ul>	<ul><li>ごはん</li><li>イワシと大根の生姜煮</li><li>回鍋肉</li></ul>	・ オクラコーン和え ・ しば漬			
・ 小松菜おひたし	・ 鶏肉と		・ スナップエンドウソテー	・ かぼちゃの甘煮	アレルギー			
・さつま芋甘煮	じゃが芋のハーブ炒め	まんずら	・ なすのトマト煮	・ ☆三色ナムル	卵 乳成分 小麦 そば 落花生 えび かに			
・ ☆漬物	・こんにゃくと	75 70 F	・ 切干大根含め煮	• ☆漬物	0			
	人参としいたけの旨煮	E Sala	・ ☆マカロニと		エネルギー 202 kcal			
	<ul><li>☆わらび餅</li></ul>		ブロッコリーのサラダ		たんぱく質 10.9 g			
	(よく噛んでお召し上がりください)				脂質 11.8 g			
					炭水化物 15.1 g			
					食塩相当量 2.6 g			
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。	3月24日(日)			
					・豚肉の生姜焼き			
					・ゆでキャベツ			
アレルギー	アレルギー		アレルギー	アレルギー	・れんこんサラダ			
卵 乳成分 小麦 そば 落花生 えび かに			卵 乳成分 小麦 そば 落花生 えび かに		・もやし中華炒め			
0 0 0	0 0		0 0 0	0	・ 小松菜おかか和え			
エネルギー 485 kcal	エネルギー 442 kcal		エネルギー 499 kcal	エネルギー 475 kcal	・昆布佃煮			
たんぱく質 14.2 g	たんぱく質 21.9 g		たんぱく質 14.0 g	たんぱく質 16.9 g				
脂質 12.3 g	脂質 3.8 g		脂質 15.4 g	脂質 12.1 g	アレルギー			
炭水化物 81.5 g	炭水化物 78.6 g		炭水化物 79.3 g	炭水化物 77.8 g	卵 乳成分 小麦 そば 落花生 えび かに			
食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.4 g	0 0			
	お弁当コースの温め方		土日セットの温		エネルギー 223 kcal			
①冷蔵庫で保管し、当日の午後10時まで			保管し、日曜日(お届けの翌々日)の午後10		たんぱく質 13.4 g			
	ダ・タレ類ですので取り外してから温めてください。		ジの加熱は封を少し開けて、500Wで1分30秒	ሁ、	脂質 13.7 g			
	1分30秒、700wの場合は1分20秒		1 分20秒を目安に温めてください。	炭水化物 12.8 g				
※温める場合は、必ずフタをして温めてくだる	5い。 ※ごはんとおかずはそれぞれ別々に温め 	<b>てください。</b> ※ラベルには	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。	食塩相当量 1.6 g			

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、卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに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。



土日セット

3月23日 (土)

# 【まん福コース献立表】

【2024年 NO 12 】

3月18日 (月)	3月19日(火)	3月20日(水)	<ul><li>・ ホッケ塩焼き</li></ul>						
シーフードカレーには白ワインを加えて旨味たっぷりに仕上げました。	縞ホッケを風干しして塩焼きにしまし	あっさりとし 記達はお休みです をトッピンク	<ul><li>・ 餃子チリソースがらめ</li><li>・ ひじき煮</li><li>・ なすオイスターソース炒め</li></ul>						
<ul><li>チキンの香草焼き</li><li>トマトソース</li><li>シーフードカレー</li></ul>	<ul><li>・ ホッケ焼き</li><li>・ ハンバーグ</li><li>和風きのこあんかけ</li></ul>	マス <sup>,</sup> ・ 白身	しいしカツの タードソースかけ A魚のピザ焼き	<ul><li>・ ブリ大根煮</li><li>・ チキンロールフライ</li><li>・ 回鍋肉</li></ul>	・ オクラコーン和え ・ しば漬				
<ul><li>あっさり野菜炒め</li><li>小松菜おひたし</li></ul>	・ ☆わかめのおろし和え ・ たらこパスタ	まね。 つ ☆オ	げん炒め クラのわさびの葉和え	・ ほうれん草と 桜エビの和え物	アレルギー       卵 乳成分 小麦 そば 落花生 えび かに				
・ ☆梅風味ポテトサラダ ・ ブロッコリー ・ ☆らっきょう清	<ul><li>・野菜コロッケ</li><li>・☆菜の花の辛子和え</li><li>・☆煮豆</li></ul>	・生ご	-大根含め煮 Ĭぼう煮 2布巻き	・ ☆かぼちゃサラダ ・ ふきおかか煮 ・ ☆おはぎ	O     202 kcal       たんぱく質     10.9 g				
A D J C & J J C	<i>∧ .π.11</i>	A Et	511120	(よく噛んでお召し上がりください)	脂質 11.8 g 炭水化物 15.1 g				
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	<b>きや感想をお聞かせください。</b>	意見や感想をお聞かせください。	食塩相当量     2.6 g       3月24日 (日)       ・ 豚肉の生姜焼き       ・ ゆでキャベツ				
アレルギー	アレルギー	アレルギー		アレルギー	・れんこんサラダ				
卵 乳成分 小麦 そば 落花生 えび かに O O O O ITネルギー     619 kcal 32.3 g	卵 乳成分 小麦 そば 落花生 えび かに       O O O       エネルギー       627 kcal       たんぱく質       30.2 g		小麦     そば     落花生     えび     かに       O     615     kcal       33.1     g	卵 乳成分 小麦 そば 落花生 えび かに       O O O O	・ もやし中華炒め ・ 小松菜おかか和え ・ 昆布佃煮				
脂質 43.0 g 炭水化物 30.2 g	脂質 36.4 g 炭水化物 46.4 g	脂質 炭水化物	25.1 g 55.1 g	脂質 39.3 g 炭水化物 39.8 g	アレルギー 卵 乳成分 小麦 そば 落花生 えび かに O				
食塩相当量 3.0 g	食塩相当量3.7 gまん福コースの温め方	食塩相当	<u>2.4 g</u> <b>土日セットの温</b>	食塩相当量 3.1 g   <b>め方</b>	エネルギー 223 kcal				
①冷蔵庫で保管し、当日の午後10時まで( ②☆印の赤カップおかずと小袋は、漬物・サラク			日(お届けの翌々日)の午後10を少し開けて、500Wで1分30秒		たんぱく質 13.4 g 脂質 13.7 g				
③電子レンジでの加熱は、500wの場合: ※温める場合は、必ずフタをして温めてくださ	分30秒、700wの場合は1分20秒を目安に温めて い。		安に温めてください。   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     12.8 g       食塩相当量     1.6 g				

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、卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに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。



土日セット

3月23日 (土)

### 【朝昼用2食セット】献立表

※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		3月18日	(月)	お届け日 3月19日 (火)			お届け日 3月20日 (水)			お届け日 3月21日 (木)				)					22日	(金)			
	し上が		3月19	日 (火		3し上が		月20日	(水)	お召し上がり	日 3月21日	(木)	お召し上が		<u> </u>		し上が			123E	1 (	<b>(±)</b>		
•	マス塩	>>>	ŧŧ				うの煮付け					┃・ 肉詰	あピー	マンケチ	ŧ	・サバ西京焼き								
1		コニ玉甘酢あんかけ ・ 大根サラダ											· 和風		ソテー			・焼売						
•	ひじき	煮		・ ちくわ味噌がらめ							達はお休みです		· 卯の	花煮				・ たけのこチンジャオ炒め						
•	スナッ	プエン	<b>/ドウカレー</b> :	ソテー	•	菜の	花塩だれぬ	りめ					・ 大学	芋				•	もずく	酢				
•	ほうれ	うれん草ごまマヨネーズ和え ・ 中華ザーサイ											・カリフ	ラワー	カニかまり	炒め		•	チンク	ブン菜な	かた	け和え	₹	
•	しば漬	Ę											<ul><li>しそぶ</li></ul>	ふき佃	煮			•	大根	漬				
アレルキ	<u></u>				アレル	<b>ギ</b> ー							アレルギー					アレル:	ギー					
		小麦	そば 落花生	えびか		-	小麦 そば	落花生 えび	かに				卵 乳成分	小麦	そば 落花	生 えび	かに			小麦	そば 茅	落花生	えび	かに
0	0	0		C	0		0						0	0			0	0		0				
エネルコ	<u>-</u> -		200	kcal	エネル	レギー		191 kcal					エネルギー		22	9 kcal		エネル	ギー		:	227 k	cal	
たんぱく	質		13.9	g	たんは	<b></b> ぱ質		12.1 g					たんぱく質		7.	6 g		たんぱ	〈質		1	2.4	9	
脂質			11.6	g	脂質			8.1 g					脂質		5.	3 g		脂質			1	4.1	9	
炭水化	物		15.8	g	炭水	化物		18.0 g							38.	8 g		炭水化物 13.8 g						
食塩相	当量		2.2	g	食塩	相当量		2.7 g					食塩相当量		2.	8 g		食塩相当量 1.6 g			9			
お召	し上が	り日	3月19	<u> </u>			お召し上がり日 3月20日 (水)			お召し上がり日 3月21日 (木)			お召し上がり日 3月22日 (金				/Δ\	) お召し上がり日			3 E	3月23日 (土)		+1
	<ul><li>・ 牛肉プルコギ炒め</li><li>・ 豆腐ステーキおろしソースがけ</li></ul>						の母の下から	<u> </u>	(不)	の台し上か	שעי	3H2	220	(金)	あ台	で下が	ソロ	<u> </u>	,	1 (	<u>土</u> 丿			
•	牛肉	プルコ	ギ炒め							の台し上かり	<u> 37210</u>	(本)	<ul><li>の合し上が</li></ul>			220	(金)			<del>リロ</del> レモン^				<u></u>
	牛肉!					豆腐				の日し上が、	<u> 37210</u>	(本)		-ムコロ	lッケ	220	(金)	•	鶏肉		<b>९</b> ሧ/(°.			<u></u>
•		ポテ				豆腐	ステーキお 入り肉巻				)ロ 3月21日  達はお休みです	(本)	・クリー	-ムコロ 年かまに	lッケ ぼこ	<u> </u>	(金)		鶏肉菜の	レモンヘ	९ッ/(°. −			<u> </u>
	のり塩	ポテ (	<b>\</b>		•	豆腐 野菜 春雨	ステーキお 入り肉巻					(本)	・ クリー ・ ミニ笹	-ムコロ 笙かまに まい煮	lッケ ぼこ	.20	<u>(金)</u>		鶏肉菜の	レモン^ 花ソテ- ßらごぼ	९ッ/(°. −			<u></u>
	のり塩 ふき煮	ポテ ( の酢)	の物		•	豆腐 野菜 春雨 白菜	ステーキお 入り肉巻 炒め	ろしソース				(本)	・ クリー ・ ミニ笹 ・ ぜんき	-ムコロ 色かまに まい煮 こ入りさ	lッケ ぼこ : おろし	. <u>.</u>	<u>(並)</u>	•	鶏肉菜のきんで	レモン^ 花ソテ- ßらごぼ	९ッ/(°. −			<u></u>
	のり塩 ふき煮 もやし	ポテ  ( の酢( 菜ナ <i>L</i>	の物		•	豆腐 野菜 春雨 白菜	ステーキお 入り肉巻 炒め おひたし デン菜だし煮	ろしソース				(本)	・ クリー ・ ミニ笹 ・ ぜんま ・ なめる	-ムコロ 色かまに まい煮 こ入りを げんご	lyケ ぼこ : おろし ま和え		<u>(金)</u>	•	鶏肉菜のきんで	レモン/ 花ソテ- ぷらごぼ 煮 、サラダ	९ッ/(°. −			<u></u>
	のり塩 ふき煮 もやし 小松芝 昆布	ポテ  ( の酢( 菜ナ <i>L</i>	の物			豆野春白チざ	ステーキお 入り肉巻 炒め おひたし デン菜だし煮	ろしソース				<b>(本)</b>	・ クリー ・ ミ二笹 ・ ぜんる ・ なめる ・ いん/	-ムコロ 色かまに まい煮 こ入りを げんご	lyケ ぼこ : おろし ま和え		(金)		鶏肉 菜ので きんて 冬瓜・ ポテト 青か:	レモン/ 花ソテ- ぷらごぼ 煮 、サラダ	९ッ/(°. −			<u></u>
・ ・ ・ ・ アレルキ	のり塩 ふき煮 もやし 小松! 昆布!	ポテ ( の酢( 菜ナ <i>L</i> 巻	り物 しんしん		・ ・ ・ ・ ・	豆野春白チざ	ステーキお 入り肉巻 炒め おひたし デン菜だし煮 漬	ろしソース	がけ			(*)	<ul><li>クリー</li><li>ミニ笹</li><li>ぜん</li><li>なめ</li><li>いん</li><li>おかる</li></ul>	-ムコロ 色かまに まい煮 こ入りな げんご ず生姜	lッケ ぼこ おろし ま和え			・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ アレル:	鶏肉の きんて 冬瓜 ポー ギー	レモン/ 佐ソテ- 吟ごぼ 煮 ・サラダ っぱ漬	ペッパ・ - う	一焼き	Ē	<u>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</u>
・ ・ ・ ・ アレルキ 卵	のり塩 ふき煮 もやし 小松! 昆布!	ポテ え の酢 菜ナル 巻	の物		・ ・ ・ ・ ・	豆野春白チさらず一成分	ステーキお 入り肉巻 炒め おひたし デン菜だし煮	ろしソース	がけ			(*)	・ クリー ・ ミ二笹 ・ ぜんる ・ なめる ・ いん/	-ムコロ 色かまに まい煮 こ入りな げんご ず生姜	lッケ ぼこ おろし ま和え			・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ アレル:	鶏肉の きんて 冬瓜 ポー ギー	レモン/ 花ソテ- ぷらごぼ 煮 、サラダ	ペッパ・ - う	一焼き	Ē	
・ ・ ・ ・ アレルキ 卵	のり塩 ふき煮 もやし 小松? 昆布? 	ポテ え の酢 菜ナル 巻	り物 しんしん	えびか	アレル	豆野春白 チさく ギ <sup>乳成</sup> O	ステーキお 入り肉巻 炒め おひたし デン菜だし煮 漬	るしソース	がけいた			(*)	・ クリー・ ミニ雀 ・ ぜんま・ なめこ・ いんに・ おかっ	・ムコロ をかまい まい煮 こ入りな げんご ず生姜	lッケ ぎこ おろし ま和え ま			・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	鶏肉の きんび ペポテト 青か・ ギー 乳成分 の	レモン/ 花ソテ- パらごぼ 煮 サラダ っぱ漬	ペッパ・ - う	一焼き	えび:	
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のり塩 ふき煮 もやし 小松 昆布 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ポテ え の酢 菜ナル 巻	の物	えび か	アレル : 卵 O	豆野春白チさ、ギーMA O ボー	ステーキお 入り肉巻 炒め おひたし デン菜だし煮 漬	ろしソース	がけいた			(*)	<ul> <li>クリー・ ミニ笹・ ぜんき・ なめご・ いんが・ おかず</li> <li>アレルギー 卵 乳成分 〇 〇</li> </ul>	・ムコロ をかまい まい煮 こ入りな げんご ず生姜	lッケ ぎこ 計ろし ま和え を そば 落花	5生 えび	かに	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ の の の の の の の	鶏 束 ん る	レモン/ 花ソテ- パらごぼ 煮 サラダ っぱ漬	<ul><li>ペッパ・</li><li>ごう</li></ul>	一焼き	えび :	
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のり塩 ふき煮 もやし 小松 昆布 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ポテ え の酢 菜ナル 巻	の物 ムル そば 落花生 203	えび か kcal	アレル : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	豆野春白チさ ギー <b>乳成O</b> ボーラ ボーラ	ステーキお 入り肉巻 炒め おひたし デン菜だし煮 漬	ろしソース <b>落花生</b> えび 209 kcal	がけいた			(*)	・ クリー・ ミニ笹・ ぜんさ・ なめこ・ いん/・ おかっ アレルギー 卵 乳成分 O O エネルギー	・ムコロ をかまい まい煮 こ入りな げんご ず生姜	lツケ ボこ : おろし ま和え ** ** ** ** ** 22 6.	注 えび 2 kcal	かに	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	鶏 束 ん る	レモン/ 花ソテ- パらごぼ 煮 サラダ っぱ漬	ペッパ・ - う そば § 1	一焼き <b>Ř花生</b> 216 k	えび :	
アレルキ 卵 〇 エネルキ たんぱく	のり塩 ふきま もやし 小松 配布 で <b>N</b> <b>N</b> <b>N</b>	ポテ え の酢 菜ナル 巻	の物 ムル そば 落花生 203 7.5	えび か kcal g	アレル: 卵 O エネル	豆野春白チさ ギ <sup>*</sup> 乳の 「 <sup>+</sup> 乳の 「 <sup>+</sup> 質	ステーキお 入り肉巻 炒め おひたし デン菜だし煮 漬	ろしソース <b>落花生</b> えび 209 kcal 7.8 g	がけいた			( <b>^</b> )	・ クリー・ ミニ笹・ ぜんる・ なめる・ いん/・ おかっ アレルギー 卵 乳成分 O O エネルギー たんぱく質	・ムコロ をかまい まい煮 こ入りな げんご ず生姜	lッケ まこ 計ろし ま和え を そば 落花 22 6. 11.	<b>注生 えび</b> 2 kcal 5 g	かに	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	鶏菜 きん ポー まく で	レモン/ 花ソテ- パらごぼ 煮 サラダ っぱ漬	ペッパ・ - *う ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	一焼き 216 k 4.4 c	えび :	
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のり塩素 もや松 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ポテ え の酢 菜ナル 巻	の物 Aル そば 落花生 203 7.5 11.0	えび か kcal g g	アレル: 卵 O エネル たんに 脂質 炭水	豆野春白チさ ギ <sup>*</sup> 乳の 「 <sup>+</sup> 乳の 「 <sup>+</sup> 質	ステーキお 入り肉巻 炒め おひたし デン菜だし煮 漬	落花生 えび 209 kcal 7.8 g 10.9 g	がけいた			(*)	・ クリー・ ミニ色・ ぜんさ・ なめこ・ いん/・ おかっ アレルギー 卵 乳成分 O エネルギー たんぱく質 脂質	・ムコロ をかまい まい煮 こ入りな げんご ず生姜	lツケ まこ 計ろし ま和え を そば 落花 22 6. 11. 23.	<b>注生 えび</b> 2 kcal 5 g 9 g	かに	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	鶏菜さるポ青 ギー Number 1	レモン/ 花ソテ- パらごぼ 煮 サラダ っぱ漬	ペッパ・ - う 1 1	一焼き 216 k 4.4 g	えび :	

【2024年 NO

12

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。

- 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2食セットの献立は裏面をご覧ください。

### 【朝昼用1食セット】献立表

【2024年 NO 12 】

+\F	/+D		2 🗆	10□	(B)	١		2/+[]	2 F			お届け日 3月20日 (水)		+\F	お届け日 3月21日		l (+	(本)		お届け日		3月22日		(A)	(金)				
	け日			18日		)	<del> </del>	計日		3月19日 (火)				1				)											
お召	<u>し上が</u>	り日	3	月19	<u>日</u>	(火)	お召し上がり日 3月20日 (水)				お召し上が	り日	3月21	日 (木)	おご	ひ上か	が日	3月22	2日	(金)	お召	し上が	り日	3,	月23日	<u> </u>	<b>(土)</b>		
・マス塩麴焼き								サワラ	の煮付け	-							•	肉詰	あピ-	-マンケチャ	ップ焼	₹	•	サバ	西京烤	きき			
•	力二王	に玉甘酢あんかけ ・ 大根サラダ													•	和風	パスタ		•	焼売									
•	ひじき	煮						ちくわ	味噌がら	め			i	配達はま	お休みです	•	•	卯の	花煮				•	たけの	のこチン	ンジャス	オ炒め	<b>)</b>	
•	スナッ	プエン	バウカ	カレー	ソテー			菜の	花塩だれり	少め							•	大学	荢				•	もずく	(酢				
•	ほうれ	ん草	ごます	73ネ-	-ズ和	え		中華	ザーサイ								•	カリフ	ラワー	カニかま炒	め		•	チンク	デン菜を	なめた	け和	え	
	しば漬	ŧ														.	・ しそふき佃煮					・大根漬							
アレル	ギー						アレルギー										アレルギー						アレルギー						
卵	乳成分	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳成分	小麦 そば	落花生	えび	かに					卵	乳成分	小麦	そば 落花生	E えび	かに	卵	乳成分	小麦	そば゛	落花生	えび	かに
0	0	0				0	0		0								0		0			0	0		0				
エネル	ギー			200	kcal		エネル	ギー		191	kcal						エネル	ギー		229	9 kcal		エネルギー				227	kcal	
たんぱ	〈質			13.9	g		たんは	(質		12.1	g						たんは	《質		7.6	g		たんぱく質		質 12.4		12.4	g	
脂質				11.6	g		脂質			8.1	g						脂質			5.3	g		脂質				14.1	g	
炭水化	5物			15.8	g		炭水	化物		18.0	g						炭水化物		炭水化物 38.8 g 炭水化物			38.8 g			13.8 g		g		
食塩村	当量			2.2	g		食塩	相当量		2.7 g							食塩	相当量		2.8	g		食塩村	目当量			1.6	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】

- 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。