

【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）								3月23日（土）								3月24日（日）																																																																					
三枚におろしたサバをまるごと煮付けました。食べ応えのあるメニューです。								完熟トマトをたっぷり使用したソースでロールキャベツを煮込みました。								配達はお休みです								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てくれる効果があります。								にんにくや生姜を入れた特製味噌だれに鶏もも肉を漬け込み焼き上げました。								・ ホッケ塩焼き ・ 餃子チリソースがらめ ・ ひじき煮 ・ なすオイスターソース炒め ・ オクラコーン和え ・ しば漬																																																																													
・ サバの煮付け ・ あっさり野菜炒め ・ 水餃子の麻婆ソース ・ ☆玉子入りポテトサラダ ・ ほうれん草おかか和え ・ ☆茎わかめと玉ネギの酢の物								・ ロールキャベツトマト煮 ・ ゆでブロッコリー ・ れんこんきんぴら ・ 高野豆腐と野菜の煮物 ・ 白身フライ ・ たらこパスタ ・ ☆おかず生姜																・ アジの南蛮漬 ・ しんじょとたけのこの煮物 ・ 牛ごぼう煮 ・ 玉子焼き ・ ☆春雨中華サラダ ・ みたらし芋餅 （よく噛んでお召し上がりください）								・ チキン味噌焼き ・ 切干大根含め煮 ・ オムレツミートソースかけ ・ ☆わかめのツナ和え ・ ☆かぼちゃサラダ ・ 味付けザーサイ								アレルギー <table><tr><th>卵</th><th>乳成分</th><th>小麦</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th></tr><tr><td></td><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 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 食塩相当量 2.6 g								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																																																																																																															
		○																																																																																																																			
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 ・ れんこんサラダ ・ もやし中華炒め ・ 小松菜おかか和え ・ 昆布佃煮																																																																													
アレルギー <table><tr><th>卵</th><th>乳成分</th><th>小麦</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 34.3 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.9 g								卵	乳成分	小麦	そば	落花生	えび	かに	○	○	○					アレルギー <table><tr><th>卵</th><th>乳成分</th><th>小麦</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.5 g 炭水化物 49.9 g 食塩相当量 2.9 g								卵	乳成分	小麦	そば	落花生	えび	かに	○	○	○													アレルギー <table><tr><th>卵</th><th>乳成分</th><th>小麦</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td>○</td></tr></table> エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.2 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 3.3 g								卵	乳成分	小麦	そば	落花生	えび	かに	○	○	○				○	アレルギー <table><tr><th>卵</th><th>乳成分</th><th>小麦</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th></tr><tr><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> エネルギー 441 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 26.7 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.6 g								卵	乳成分	小麦	そば	落花生	えび	かに	○	○	○					アレルギー <table><tr><th>卵</th><th>乳成分</th><th>小麦</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th></tr><tr><td>○</td><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> エネルギー 223 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.6 g								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	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	えび	かに																																																																																																															
○	○	○																																																																																																																			
卵	乳成分	小麦	そば	落花生	えび	かに																																																																																																															
○		○																																																																																																																			
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 たんぱく質 13.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.6 g																																																																																					
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。 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。 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。 ※温める場合は、必ずフタをして温めてください。																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。 ※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、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。



【2024年 NO 12 】

【まん福コース献立表】

【2024年 NO 12 】

【まん福コース献立表】

【2024年 NO 12 】

3月18日（月）

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。

・ チキンの香草焼き

トマトソース

・ シーフードカレー

・ あっさり野菜炒め

・ 小松菜おひたし

・ ☆梅風味ポテトサラダ

・ ブロッコリー

・ ☆らっきょう漬

3月19日（火）

絹ホッケを風干して塩焼きにしました。この製法はたんぱく質やビタミンなどの栄養価がアップします。

・ ホッケ焼き

ハンバーグ

和風きのこあんかけ

・ ☆わかめのおろし和え

・ たらこパスタ

・ 野菜コロッケ

・ ☆菜の花の辛子和え

・ ☆煮豆

3月20日（水）

配達はお休みです

春分の日

3月21日（木）

あっさりとした味わいのカレイにピザソースを塗ってチーズソースとピーマンをトッピングしました。

・ ぶ厚いハムカツの

マスタードソースかけ

・ 白身魚のピザ焼き

・ いんげん炒め

・ ☆オクラのわさびの葉和え

・ 切干大根含め煮

・ 牛ごぼう煮

・ ☆昆布巻き

3月22日（金）

春彼岸もそろそろ終わりを迎えますね。デザートにおはぎを入れました。

・ プリ大根煮

・ チキンロールフライ

・ 回鍋肉

・ ほうれん草と

桜エビの和え物

・ ☆かぼちゃサラダ

・ ふきおかか煮

・ ☆おはぎ

（よく噛んでお召し上がりください）

意見や感想をお聞かせください。

アレルギー

卵

乳成分

小麦

そば

落花生

えび

かに

○

○

○

○

エネルギー

619 kcal

たんぱく質

32.3 g

脂質

43.0 g

炭水化物

30.2 g

食塩相当量

3.0 g

意見や感想をお聞かせください。

アレルギー

卵

乳成分

小麦

そば

落花生

えび

かに

○

○

○

エネルギー

627 kcal

たんぱく質

30.2 g

脂質

36.4 g

炭水化物

46.4 g

食塩相当量

3.7 g

意見や感想をお聞かせください。

アレルギー

卵

乳成分

小麦

そば

落花生

えび

かに

○

○

○

エネルギー

615 kcal

たんぱく質

33.1 g

脂質

25.1 g

炭水化物

55.1 g

食塩相当量

2.4 g

意見や感想をお聞かせください。

アレルギー

卵

乳成分

小麦

そば

落花生

えび

かに

○

○

○

○

エネルギー

605 kcal

たんぱく質

29.6 g

脂質

39.3 g

炭水化物

39.8 g

食塩相当量

3.1 g

まん福コースの温め方

①冷蔵庫で保管し、当日の午後 1 0 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。

③ 電子レンジでの加熱は、5 0 0 wの場合 1 分 3 0 秒、7 0 0 wの場合は 1 分 2 0 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。

土日セットの温め方

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。

※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。

土日セット

3月23日（土）

・ ホッケ塩焼き

・ 餃子チリソースがらめ

・ ひじき煮

・ なすオイスターソース炒め

・ オクラコーン和え

・ しば漬

アレルギー

卵

乳成分

小麦

そば

落花生

えび

かに

○

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

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

・ れんこんサラダ

・ もやし中華炒め

・ 小松菜おかか和え

・ 昆布佃煮

アレルギー

卵

乳成分

小麦

そば

落花生

えび

かに

○

○

エネルギー

223 kcal

たんぱく質

13.4 g

脂質

13.7 g

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。



【朝昼用2食セット】献立表

【2024年 NO 12 】

※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)								お届け日 3月22日 (金)							
お召し上がり日 3月19日 (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)								お召し上がり日 3月22日 (金)								お召し上がり日 3月23日 (土)							
・ マス塩麴焼き ・ カニ玉甘酢あんかけ ・ ひじき煮 ・ スナップエンドウカレーソテー ・ ほうれん草ごまマヨネーズ和え ・ しば漬								・ サワラの煮付け ・ 大根サラダ ・ ちくわ味噌がらめ ・ 菜の花塩だれ炒め ・ 中華ザーサイ								配達はお休みです								・ 肉詰めピーマンケチャップ焼き ・ 和風パスタソテー ・ 卵の花煮 ・ 大学芋 ・ カリフラワーカニかま炒め ・ しそふき佃煮								・ サバ西京焼き ・ 焼売 ・ たけのこチンジャオ炒め ・ もずく酢 ・ チンゲン菜なめたけ和え ・ 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	えび	かに		卵	乳成分	小麦	そば	落花生	えび	かに	
○	○	○				○		○		○													○		○					○	○		○						
エネルギー 200 kcal								エネルギー 191 kcal																エネルギー 229 kcal								エネルギー 227 kcal							
たんぱく質 13.9 g								たんぱく質 12.1 g																たんぱく質 7.6 g								たんぱく質 12.4 g							
脂質 11.6 g								脂質 8.1 g																脂質 5.3 g								脂質 14.1 g							
炭水化物 15.8 g								炭水化物 18.0 g																炭水化物 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							
お召し上がり日 3月19日 (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)								お召し上がり日 3月22日 (金)								お召し上がり日 3月23日 (土)							
・ 牛肉プルコギ炒め ・ のり塩ポテト ・ ふき煮 ・ もやしの酢の物 ・ 小松菜ナムル ・ 昆布巻								・ 豆腐ステーキおろしソースがけ ・ 野菜入り肉巻 ・ 春雨炒め ・ 白菜おひたし ・ チンゲン菜だし煮 ・ さくら漬								配達はお休みです								・ クリームコロッケ ・ ミニ笹かまぼこ ・ ぜんまい煮 ・ なめこ入りおろし ・ いんげんごま和え ・ おかず生姜								・ 鶏肉レモンペッパー焼き ・ 菜の花ソテー ・ きんぴらごぼう ・ 冬瓜煮 ・ ポテトサラダ ・ 青かつぱ漬							
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	えび	かに		卵	乳成分	小麦	そば	落花生	えび	かに	
○	○	○						○	○	○													○	○	○						○	○	○						
エネルギー 203 kcal								エネルギー 209 kcal																エネルギー 222 kcal								エネルギー 216 kcal							
たんぱく質 7.5 g								たんぱく質 7.8 g																たんぱく質 6.5 g								たんぱく質 14.4 g							
脂質 11.0 g								脂質 10.9 g																脂質 11.9 g								脂質 11.5 g							
炭水化物 19.0 g								炭水化物 20.0 g																炭水化物 23.8 g								炭水化物 15.7 g							
食塩相当量 2.0 g								食塩相当量 2.9 g																食塩相当量 2.1 g								食塩相当量 2.6 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。 ※詳しく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 】

※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 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）								お届け日 3月22日（金）							
お召し上がり日 3月19日（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）								お召し上がり日 3月22日（金）								お召し上がり日 3月23日（土）							
・ マス塩麴焼き ・ カニ玉甘酢あんかけ ・ ひじき煮 ・ スナップエンドウカレーソテー ・ ほうれん草ごまマヨネーズ和え ・ しば漬								・ サワラの煮付け ・ 大根サラダ ・ ちくわ味噌がらめ ・ 菜の花塩だれ炒め ・ 中華ザーサイ								配達はお休みです								・ 肉詰めピーマンケチャップ焼き ・ 和風パスタソテー ・ 卵の花煮 ・ 大学芋 ・ カリフラワーカニかま炒め ・ しそふき佃煮								・ サバ西京焼き ・ 焼売 ・ たけのこチンジャオ炒め ・ もずく酢 ・ チンゲン菜なめたけ和え ・ 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	えび	かに		卵	乳成分	小麦	そば	落花生	えび	かに	
○	○	○				○		○								○		○					○	○		○													
エネルギー 200 kcal								エネルギー 191 kcal								エネルギー 229 kcal								エネルギー 227 kcal															
たんぱく質 13.9 g								たんぱく質 12.1 g								たんぱく質 7.6 g								たんぱく質 12.4 g															
脂質 11.6 g								脂質 8.1 g								脂質 5.3 g								脂質 14.1 g															
炭水化物 15.8 g								炭水化物 18.0 g								炭水化物 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															

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。