

【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。 【2025年 NO 25 】

					土日セット							
6月16日（月）					6月21日（土）							
タラの唐揚げに中華あんをかけました。野菜もたっぷりとれて、食べごたえがあります。					・ メバルのみりん焼き ・ 焼売 ・ 春雨マヨネーズサラダ ・ 厚揚げ煮 ・ ほうれん草ベーコンソテー ・ 味付ザーサイ							
・ タラの野菜あんかけ ・ ちくわと大根のピリ辛煮 ・ 炒り豆腐 ・ ミニフランクケチャップ炒め ・ 豚肉とピーマンの味噌炒め ・ ☆かぼちゃサラダ					・ チキンのレモンペッパー焼き ・ オムレツラタトゥイユソース ・ 切干大根煮 ・ ほうれん草のベーコン炒め ・ ☆れんこんツナマヨサラダ ・ きくらげ昆布の佃煮							
・ アジフライ ・ ☆小袋タルタルソース ・ 厚揚げと野菜の煮物 ・ ゆで野菜の肉味噌がけ ・ 春雨炒め ・ ☆小女子ナッツ和え ・ ☆煮豆					・ プルコギ ・ 野菜コロッケ ・ ☆パスタの梅風味サラダ ・ ほうれん草黒ごま和え ・ たけのこ土佐煮 ・ ☆寒天フルーツ和え							
・ サワラの西京焼き ・ くるま麩としいたけの煮物 ・ れんこん海鮮はさみ揚げ ・ ゴーヤチャンプルー ・ ☆菜の花辛子和え ・ ☆ゆず大根漬					アレルゲン 乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ ○ ○ ○ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ エネルギー 223 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 2.5 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。							
アレルゲン					アレルゲン							
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 426 kcal					エネルギー 524 kcal							
たんぱく質 23.3 g					たんぱく質 24.7 g							
脂質 24.6 g					脂質 38.5 g							
炭水化物 29.5 g					炭水化物 19.6 g							
食塩相当量 3.4 g					食塩相当量 3.6 g							
アレルゲン					アレルゲン							
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 485 kcal					エネルギー 437 kcal							
たんぱく質 20.7 g					たんぱく質 12.2 g							
脂質 26.7 g					脂質 24.5 g							
炭水化物 45.2 g					炭水化物 48.5 g							
食塩相当量 2.4 g					食塩相当量 3.4 g							
アレルゲン					アレルゲン							
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 493 kcal					エネルギー 225 kcal							
たんぱく質 35.4 g					たんぱく質 11.6 g							
脂質 16.8 g					脂質 10.3 g							
炭水化物 52.3 g					炭水化物 22.7 g							
食塩相当量 3.3 g					食塩相当量 2.5 g							
おかずコースの温め方 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。 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。					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。							

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。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 25 】

					土日セット							
6月16日（月）					6月21日（土）							
塩麴は酵素の働きにより素材の旨味を引き出す調味料です。東北地方の三五八漬がルーツとされています。					- メバルのみりん焼き - 焼売 - 春雨マヨネーズサラダ - 厚揚げ煮 - ほうれん草ベーコンソテー - 味付ザーサイ							
- ごはん - ホッケの塩麴焼き - 春雨炒め ☆めかぶと玉ネギの生姜酢和え - 油揚げと大根煮付け ☆わさび漬					- しそふきごはん - 焼き餃子 ☆小袋餃子のたれ - なすとピーマンのごま味噌炒め - 小松菜おひたし - 里芋そぼろ煮 ☆フルーツミックス							
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 433 kcal					エネルギー 223 kcal							
たんぱく質 16.8 g					たんぱく質 14.5 g							
脂質 9.2 g					脂質 11.0 g							
炭水化物 78.8 g					炭水化物 18.1 g							
食塩相当量 2.1 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							
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。 ※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。							

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。



【まん福コース献立表】

【2025年 NO 25 】

					土日セット							
6月16日（月）					6月21日（土）							
トマトケチャップとマヨネーズを混ぜるオーロラソース。今日は和風に仕上げ、白身魚の天ぷらにかけました。					- メバルのみりん焼き - 焼売 - 春雨マヨネーズサラダ - 厚揚げ煮 - ほうれん草ベーコンソテー - 味付ザーサイ							
- 白身天ぷらのオーロラソースかけ - 酢鶏 - 花野菜ソテー - 油揚げと大根の煮付け ☆かぼちゃサラダ ☆中華春雨 - ほうれん草のおひたし					- 牛肉じゃが煮 - サワラ照り焼き - かぼちゃコロッケ ☆小松菜ともやしのナムル - なすとピーマンのごま味噌炒め ☆れんこんツナマヨサラダ ☆さくら漬							
- サバの塩焼き - トンカツマトソースかけ ☆玉ネギとカニかまの酢の物 - ふきの土佐煮 - 春雨炒め ☆塩だれきゅうり - 昆布巻					- チキンステーキと揚げ野菜のバンバンジーソース - イワシフライ ☆小袋タルタルソース - パスタソテー ☆梅ザーサイもやし和え - ひじき煮 - ブロッコリーのおひたし ☆寒天フルーツ和え							
タコの旨味とキャベツの甘味がおいしいタコキャベツカツです。ソースがよく合います。					- タコキャベツカツ ☆小袋ソース - ハムステーキ - かぼちゃの甘煮 - ゴーヤチャンプルー - 焼きうどん ☆オクラおろし和え ☆青かつば漬							
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 692 kcal					エネルギー 223 kcal							
たんぱく質 19.5 g					たんぱく質 14.5 g							
脂質 46.5 g					脂質 11.0 g							
炭水化物 53.9 g					炭水化物 18.1 g							
食塩相当量 3.1 g					食塩相当量 2.5 g							
まん福コースの温め方					6月22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。					- グリルチキン - デミグラスソースかけ - ポテトフライ - 山菜の煮物 - キャベツコンソメ炒め - めかぶ和え - さくら漬							
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。					アレルギー							
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。					乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ							
※温める場合は、必ずフタをして温めてください。					○ ○ ○							
エネルギー 631 kcal					エネルギー 225 kcal							
たんぱく質 22.9 g					たんぱく質 11.6 g							
脂質 39.5 g					脂質 10.3 g							
炭水化物 50.4 g					炭水化物 22.7 g							
食塩相当量 3.9 g					食塩相当量 2.5 g							
エネルギー 647 kcal					土日セットの温め方							
たんぱく質 29.0 g					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。							
脂質 50.3 g					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。							
炭水化物 24.8 g					※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 2.4 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、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 25 】

6月16日（月）	6月17日（火）	6月18日（水）	6月19日（木）	6月20日（金）
- サバの漬け焼き - じゃが芋カレーソテー - キャベツの和え物 - チンゲン菜ソテー - 漬物	- 豆腐の玉子味噌あんかけ - いんげんのそぼろ炒め - かぼちゃのやわらか煮 - 白菜のピーナッツ和え - 煮豆	- 回鍋肉 - 人参ソテー - キャベツと鶏肉のやわらか煮 - 青菜の和え物 - なす炒め	- マスの塩焼き - 大根炒め - 蒸し鶏の生姜あん - 煮しめ - 漬物	- チキン煮ハンバーグ - 白菜と桜エビのスープ煮 - 生姜醤油和え - 小松菜の味噌炒め - 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 248 kcal	エネルギー 262 kcal	エネルギー 271 kcal	エネルギー 246 kcal	エネルギー 259 kcal
たんぱく質 13.5 g	たんぱく質 15.0 g	たんぱく質 17.1 g	たんぱく質 25.9 g	たんぱく質 17.8 g
脂質 14.3 g	脂質 8.9 g	脂質 14.6 g	脂質 9.1 g	脂質 10.9 g
炭水化物 23.4 g	炭水化物 35.2 g	炭水化物 24.0 g	炭水化物 17.7 g	炭水化物 27.4 g
食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 1.6 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 25 】

※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 6月16日 (月)								お届け日 6月17日 (火)								お届け日 6月18日 (水)								お届け日 6月19日 (木)								お届け日 6月20日 (金)								お届け日 6月21日 (土)							
お召し上がり日 6月17日 (火)								お召し上がり日 6月18日 (水)								お召し上がり日 6月19日 (木)								お召し上がり日 6月20日 (金)								お召し上がり日 6月21日 (土)															
- 赤魚の煮付け - コールスローサラダ - スナップエンドウウィンナーソーテ - わかめ和え - しば漬								- カレイのスパイス焼き - かぼちゃの天ぷら - 山菜の煮物 - 小松菜ハムソーテ - カリフラワー磯辺和え - セロリ漬								- サワラの西京焼き - ハムステーキ - たけのこオイスターソース炒め - がんも煮 - 人参レーズン和え - 青かつば漬								- オムレツミートソースかけ - 塩焼きそば - 五目豆煮 - 菜の花おひたし - ポテトサラダ - おかず生姜								- サバの塩焼き - 揚げ餃子 - 大根明太子サラダ - もやし中華炒め - ブロッコリーおかか和え - 甘酢ガリ															
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	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ								
	○	○						○	○	○							○	○							○	○			○			○	○	○													
エネルギー 193 kcal								エネルギー 205 kcal								エネルギー 224 kcal								エネルギー 229 kcal								エネルギー 216 kcal															
たんぱく質 9.3 g								たんぱく質 14.2 g								たんぱく質 15.3 g								たんぱく質 9.5 g								たんぱく質 12.0 g															
脂質 9.8 g								脂質 9.1 g								脂質 12.4 g								脂質 7.7 g								脂質 15.6 g															
炭水化物 17.8 g								炭水化物 18.0 g								炭水化物 13.9 g								炭水化物 26.5 g								炭水化物 10.9 g															
食塩相当量 2.8 g								食塩相当量 2.2 g								食塩相当量 2.3 g								食塩相当量 2.6 g								食塩相当量 2.0 g															
お召し上がり日 6月17日 (火)								お召し上がり日 6月18日 (水)								お召し上がり日 6月19日 (木)								お召し上がり日 6月20日 (金)								お召し上がり日 6月21日 (土)															
- 豚串カツ - ミニグラタン - 焼きビーフン - ちくわチリソースがらめ - チンゲン菜煮びたし - ゆず大根漬								- 洋風ハンバーグ - アスパラソーテ - 大根煮 - キャベツカレー炒め - オクラ和え - さくら漬								- 鶏肉の青じそ風味焼き - もやしナムル - きんぴらごぼう - 菜の花生姜炒め - カリフラワーコーン和え - 青唐辛子味噌								- 中華春巻 - 魚肉ステーキ - 白菜味噌炒め - さつま芋煮 - 小松菜梅和え - 切干キムチ								- 温しゃぶサラダ - ひじき煮 - れんこんケチャップ炒め - いんげんなめたけ和え - 玉子ロール															
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	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ								
○	○	○						○	○	○				○		○	○	○							○	○						○	○														
エネルギー 207 kcal								エネルギー 210 kcal								エネルギー 214 kcal								エネルギー 227 kcal								エネルギー 230 kcal															
たんぱく質 7.6 g								たんぱく質 9.7 g								たんぱく質 14.2 g								たんぱく質 6.0 g								たんぱく質 11.2 g															
脂質 9.2 g								脂質 11.6 g								脂質 11.9 g								脂質 6.6 g								脂質 14.0 g															
炭水化物 24.0 g								炭水化物 17.6 g								炭水化物 13.8 g								炭水化物 34.9 g								炭水化物 16.3 g															
食塩相当量 2.1 g								食塩相当量 2.7 g								食塩相当量 2.7 g								食塩相当量 2.3 g								食塩相当量 1.7 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、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】

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 25 】

※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 6月16日 (月)								お届け日 6月17日 (火)								お届け日 6月18日 (水)								お届け日 6月19日 (木)								お届け日 6月20日 (金)							
お召し上がり日 6月17日 (火)								お召し上がり日 6月18日 (水)								お召し上がり日 6月19日 (木)								お召し上がり日 6月20日 (金)								お召し上がり日 6月21日 (土)							
- 赤魚の煮付け - コールスローサラダ - スナップエンドウウィンナーソテー - わかめ和え - しば漬								- カレイのスパイス焼き - かぼちゃの天ぷら - 山菜の煮物 - 小松菜ハムソテー - カリフラワー磯辺和え - セロリ漬								- サワラの西京焼き - ハムステーキ - たけのこオイスターソース炒め - がんも煮 - 人参レーズン和え - 青かつば漬								- オムレツミートソースかけ - 塩焼きそば - 五目豆煮 - 菜の花おひたし - ポテトサラダ - おかず生姜								- サバの塩焼き - 揚げ餃子 - 大根明太子サラダ - もやし中華炒め - ブロッコリーおかか和え - 甘酢ガリ							
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				193 kcal				エネルギー				205 kcal				エネルギー				224 kcal				エネルギー				229 kcal				エネルギー				216 kcal			
たんぱく質				9.3 g				たんぱく質				14.2 g				たんぱく質				15.3 g				たんぱく質				9.5 g				たんぱく質				12.0 g			
脂質				9.8 g				脂質				9.1 g				脂質				12.4 g				脂質				7.7 g				脂質				15.6 g			
炭水化物				17.8 g				炭水化物				18.0 g				炭水化物				13.9 g				炭水化物				26.5 g				炭水化物				10.9 g			
食塩相当量				2.8 g				食塩相当量				2.2 g				食塩相当量				2.3 g				食塩相当量				2.6 g				食塩相当量				2.0 g			

朝昼用セットの
お召し上がり方



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。