

【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 50】

					土日セット	
					12月13日 (土)	
12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)		
・ 赤魚の煮付け (小麦)	・ 親子煮 (卵・小麦)	・ タラ香草焼き (乳・小麦)	・ ハンバーグ 和風おろしソース (乳・卵・小麦)	・ エビカツ ☆小袋タルタルソース (卵・小麦・えび)	・ アジの粕漬焼き (卵・小麦)	
・ 回鍋肉 (小麦)	・ コーンフライ (小麦)	・ かぼちゃグリル	・ オムレツケチャップかけ (卵)	・ 肉団子と白菜の中華煮 (乳・小麦)	・ つくね (乳・卵・小麦)	
・ さつま揚げ ネギ生姜ポン酢 (卵・小麦)	・ 青のりポテト (小麦)	・ 高野豆腐と野菜の煮物 (小麦)	・ 五目豆煮 (小麦)	注意※肉団子は食べやすい 大きさにしてお召し上がりください	・ 大根サラダ (卵・小麦)	
・ ☆ポテトサラダ (卵・小麦)	・ 大根ゆず味噌田楽 (小麦)	・ ☆スパサラダ (乳・卵・小麦)	・ 仙台麸と 白菜の煮びたし (小麦)	・ ☆春雨中華サラダ (乳・卵・小麦)	・ 大芋 (小麦)	
・ さつま芋甘露煮	・ キャベツと しめじの生姜和え (小麦)	・ 小松菜ベーコン炒め (乳・卵・小麦)	・ 野菜の天ぷら ☆小袋抹茶塩 (小麦)	・ カリフラワーべーコン マスタード和え (乳・卵・小麦)	・ チンゲン菜おひたし (卵・小麦・かに)	
・ 若竹煮 (小麦)	・ ☆しば漬	・ ☆割り干し大根漬 (小麦)	・ ☆青唐辛子味噌 (小麦)	・ いんげんおかか和え (小麦)	・ 昆布佃煮 (小麦)	
					エネルギー 221 kcal	
					たんぱく質 12.5 g	
					脂質 8.5 g	
					炭水化物 24.9 g	
					食塩相当量 2.8 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。	意見や感想をお聞かせください。	12月14日 (日)	
エネルギー 467 kcal	エネルギー 501 kcal	エネルギー 410 kcal	エネルギー 531 kcal	エネルギー 450 kcal	・ 鶏肉の照り焼き (小麦)	
たんぱく質 25.5 g	たんぱく質 19.8 g	たんぱく質 22.5 g	たんぱく質 17.4 g	たんぱく質 13.5 g	・ マカロニケチャップソテー (小麦)	
脂質 26.7 g	脂質 29.2 g	脂質 21.7 g	脂質 32.6 g	脂質 28.0 g	・ 山菜の煮物 (小麦)	
炭水化物 36.7 g	炭水化物 40.7 g	炭水化物 34.4 g	炭水化物 40.5 g	炭水化物 37.9 g	・ カリフラワーham炒め (乳・卵)	
食塩相当量 3.6 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 3.9 g	食塩相当量 3.1 g	・ オクラ和え (小麦)	
おかずコースの温め方			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、 700Wで1分20秒を目安に温めてください。			
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。			
※温める場合は、必ずフタをして温めてください。						

◇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。専用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
0120-194-502

エネルギー 223 kcal
たんぱく質 22.8 g
脂質 5.9 g
炭水化物 22.4 g
食塩相当量 2.6 g

【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 50】

					土日セット				
					12月13日 (土)				
12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバときのこの煮付け (小麦) ・豆ひじき煮 (小麦) ・☆アサリと白菜 酢味噌和え (小麦) ・☆いぶりがっこ 	<ul style="list-style-type: none"> ・しそふきごはん (小麦) ・鶏の酒蒸しネギソース (小麦) ・揚げなすそぼろあん (小麦) ・☆コールスローサラダ (卵・小麦) ・こんにゃくきんぴら (小麦) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・アシフライ ☆小袋タルタルソース (卵・小麦) ・キムチ炒め (小麦・えび) ・小松菜ネギナムル ・大根と油揚げ煮物 (小麦) ・☆カラーピーマンのマリネ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・肉団子酢豚 (乳・小麦) 注意※肉団子は食べやすい 大きさにしてお召し上がりください ・高野豆腐含め煮 (小麦) ・☆春雨の酢の物 ・☆ほうれん草おかか和え (小麦) 	<ul style="list-style-type: none"> ・生姜ときのこ 炊込みごはん (小麦) ・サワラ西京焼き ・ごぼう オイスターソース炒め (小麦) ・里芋ツナ煮 (小麦) ・☆桜エビおろし和え (えび) ・☆しば漬 					
					エネルギー	221 kcal			
					たんぱく質	12.5 g			
					脂質	8.5 g			
					炭水化物	24.9 g			
					食塩相当量	2.8 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。	意見や感想をお聞かせください。	12月14日 (日)				
エネルギー	469 kcal	エネルギー	522 kcal	エネルギー	519 kcal	エネルギー	498 kcal	エネルギー	445 kcal
たんぱく質	17.6 g	たんぱく質	19.8 g	たんぱく質	18.1 g	たんぱく質	18.1 g	たんぱく質	18.1 g
脂質	13.9 g	脂質	19.5 g	脂質	18.6 g	脂質	8.1 g	脂質	7.0 g
炭水化物	72.5 g	炭水化物	67.8 g	炭水化物	73.9 g	炭水化物	88.9 g	炭水化物	79.6 g
食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	1.7 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.6 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、 700Wで1分20秒を目安に温めてください。						
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。			※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。						
※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。									
<p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。専用の表示をご確認の上、お召し上がりください。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p>									

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。専用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。

エネルギー	223 kcal
たんぱく質	22.8 g
脂質	5.9 g
炭水化物	22.4 g
食塩相当量	2.6 g

【まん福コース献立表】

【2025年 NO 50】

					土日セット										
					12月13日 (土)										
12月8日 (月)		12月9日 (火)		12月10日 (水)		12月11日 (木)		12月12日 (金)							
・ チキントマトソース煮 (乳・小麦) ・ タラ香草パン粉焼き (乳・小麦) ・ パスタバジルソテー (乳・小麦) ・ 豆ひじき煮 (小麦) ・ ☆さつま芋サラダ (卵・小麦) ・ さつま揚げ ネギ生姜ポン酢 (卵・小麦) ・ ☆チンゲン菜からし和え (小麦)		・ アジの天ぷら 甘酢あんかけ (乳・卵・小麦) ・ カニ玉 (卵・小麦・かに) ・ 焼き餃子 ☆小袋餃子のたれ (乳・卵・小麦) ・ 大根ゆず味噌田楽 (小麦) ・ ☆コールスローサラダ (卵・小麦) ・ いんげんおかか和え (小麦) ・ もやしとメンマピリ辛炒め (小麦)		・ ソースカツ (乳・小麦) ・ サバの塩焼き ☆大根ガリ和え 芋の子煮 (小麦) ・ 小松菜ネギナムル 北海道グラタン (乳・小麦) ・ ☆しいたけわさび佃煮 (小麦)		・ サワラのバジル焼き (乳・小麦) ・ かばちゃと なすのオイル焼き カニクリームコロッケ (乳・卵・小麦・かに) ・ 牛肉チャプチエ (小麦) ・ 高野豆腐含め煮 (小麦) ・ オムレツケチャップかけ (卵) ・ ☆セロリ漬 (小麦)		・ 鶏唐揚げレモンのせ (卵・小麦) ・ ブロッコリーオリーブ塩 メバルとごぼう煮付け (小麦) ・ なすの味噌炒め (小麦) ・ ☆春雨中華サラダ (乳・卵・小麦) ・ ほうれん草のり和え (小麦) ・ ☆桜エビおろし和え (えび)							
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー							
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質							
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質							
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物							
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量							
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
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。										
意見や感想をお聞かせください。															

【やわらか食コース】献立表

【2025年 NO 50】

12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> メバルの漬焼き (小麦) 大根炒り鶏 (小麦) チンゲン菜の炒め煮 (小麦) 白菜の和え物 (小麦) のり佃煮 (小麦) 	<ul style="list-style-type: none"> カレイの焼き魚 (小麦) 野菜の彩り炒め (小麦) チンゲン菜の煮和え (小麦) かぼちゃの含め煮 (小麦) ねり梅 	<ul style="list-style-type: none"> おろしハンバーグ (乳・小麦) 大根のきんぴら煮 (小麦) キャベツのゆず風味和え (小麦) モロヘイヤの生姜醤油かけ (小麦) 漬物 (小麦) 	<ul style="list-style-type: none"> タラの大葉味噌 豆腐のうす葛煮 (小麦) 根菜の煮付け (小麦) ほうれん草のおかか和え (小麦) なめ茸 (小麦) 	<ul style="list-style-type: none"> 親子煮 (卵・小麦) 白菜炒め (小麦) ブロッコリーのドレッシングサラダ (小麦) もやしのごま和え (小麦) 鯛味噌 (小麦)
エネルギー 240 kcal	エネルギー 237 kcal	エネルギー 269 kcal	エネルギー 242 kcal	エネルギー 237 kcal
たんぱく質 16.7 g	たんぱく質 17.4 g	たんぱく質 19.0 g	たんぱく質 26.8 g	たんぱく質 20.7 g
脂質 7.2 g	脂質 10.0 g	脂質 11.8 g	脂質 6.1 g	脂質 8.8 g
炭水化物 30.4 g	炭水化物 22.3 g	炭水化物 27.2 g	炭水化物 21.3 g	炭水化物 24.1 g
食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.5 g

◇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。

いわて生協
夕食宅配サービス
0120-194-502

【やわらか食コースのお召し上がり方】

- 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。
- 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 50】

※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 12月8日 (月)	お届け日 12月9日 (火)	お届け日 12月10日 (水)	お届け日 12月11日 (木)	お届け日 12月12日 (金)	お届け日 12月13日 (土)
お召し上がり日 12月9日 (火)	お召し上がり日 12月10日 (水)	お召し上がり日 12月11日 (木)	お召し上がり日 12月12日 (金)	お召し上がり日 12月13日 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> ・ ホッケのみりん焼き (小麦) ・ 肉団子 (乳・卵・小麦) ・ ごぼうサラダ (乳・卵・小麦) ・ もやし味噌炒め ・ ほうれん草の煮びたし (小麦) ・ さくら漬 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豆腐ハンバーグ (卵・小麦) ・ ナポリタン (小麦) ・ ふきのピリ辛煮 (小麦) ・ 菜の花コンソメ炒め (乳・卵・小麦・かに) ・ カリフラワーゆかり和え ・ 味付ザーサイ (小麦) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 赤魚の味噌焼き (小麦) ・ 玉子ロール (卵) ・ ひじき煮 (小麦) ・ 大根中華和え (えび) ・ ブロッコリーべーコンソテー (乳・卵) ・ おかず生姜 (小麦) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ブリの照り煮 (小麦) ・ れんこんサラダ (卵・小麦) ・ 白菜青じそ和え (小麦) ・ 小松菜塩炒め (小麦) ・ 煮豆 (小麦) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ カレイのスパイス焼き (小麦) ・ 揚げ餃子 (乳・小麦) ・ 春雨炒め (小麦) ・ がんも煮 (小麦) ・ いんげんハム和え (乳・卵・小麦) ・ つぼ漬 (小麦) 	
エネルギー 215 kcal	エネルギー 204 kcal	エネルギー 192 kcal	エネルギー 203 kcal	エネルギー 205 kcal	
たんぱく質 13.3 g	たんぱく質 7.8 g	たんぱく質 11.4 g	たんぱく質 12.0 g	たんぱく質 14.8 g	
脂質 12.3 g	脂質 7.8 g	脂質 8.5 g	脂質 10.0 g	脂質 7.2 g	
炭水化物 13.3 g	炭水化物 26.8 g	炭水化物 18.0 g	炭水化物 19.2 g	炭水化物 20.7 g	
食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.4 g	
お召し上がり日 12月9日 (火)	お召し上がり日 12月10日 (水)	お召し上がり日 12月11日 (木)	お召し上がり日 12月12日 (金)	お召し上がり日 12月13日 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> ・ タンドリーチキン (乳・小麦) ・ スナップエンドウソテー ・ 野菜炒め (乳・卵・小麦) ・ れんこんマリネ (卵) ・ こんにゃく煮 (小麦) ・ セロリ漬 (小麦) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 中華春巻 (小麦) ・ 煮玉子 (卵・小麦) ・ 刻み昆布のサラダ (小麦) ・ 大根だし煮 (小麦) ・ 小松菜ペペロン炒め ・ しそふき佃煮 (小麦) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚肉黒こしょう炒め (小麦) ・ マカロニソテー (小麦) ・ 白菜のカニかまサラダ (卵・小麦・かに) ・ しんじょ煮 (小麦) ・ 人参しりしり (小麦) ・ しば漬 	<ul style="list-style-type: none"> ・ メンチカツ (乳・小麦) ・ エビチリ (乳・卵・小麦・えび) ・ せんまい煮 (小麦) ・ チンゲン菜ハムソテー (乳・卵) ・ カリフラワー磯辺和え (小麦) ・ 青唐辛子味噌 (小麦) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ロールキャベツトマト煮 (乳・小麦) ・ ポテトフライ (小麦) ・ たけのこオイスターソース炒め ・ もやしのおひたし (小麦) ・ ブロッコリーマヨネーズ和え (卵・小麦) ・ きゅうり漬 (小麦) 	
エネルギー 223 kcal	エネルギー 228 kcal	エネルギー 220 kcal	エネルギー 229 kcal	エネルギー 214 kcal	
たんぱく質 18.4 g	たんぱく質 7.2 g	たんぱく質 14.7 g	たんぱく質 9.6 g	たんぱく質 8.8 g	
脂質 11.1 g	脂質 10.5 g	脂質 10.6 g	脂質 10.9 g	脂質 9.4 g	
炭水化物 13.8 g	炭水化物 26.9 g	炭水化物 18.6 g	炭水化物 24.5 g	炭水化物 26.4 g	
食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 1.7 g	

◇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・ワ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。

いわて生協
夕食宅配サービス
0120-194-502

【朝昼用1食セット】献立表

【2025年 NO 50】

※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 12月8日 (月)	お届け日 12月9日 (火)	お届け日 12月10日 (水)	お届け日 12月11日 (木)	お届け日 12月12日 (金)	お届け日 12月13日 (土)
お召し上がり日 12月9日 (火)	お召し上がり日 12月10日 (水)	お召し上がり日 12月11日 (木)	お召し上がり日 12月12日 (金)	お召し上がり日 12月13日 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> ホッケのみりん焼き (小麦) 肉団子 (乳・卵・小麦) ごぼうサラダ (乳・卵・小麦) もやし味噌炒め ほうれん草の煮びたし (小麦) さくら漬 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ (卵・小麦) ナポリタン (小麦) ふきのピリ辛煮 (小麦) 菜の花コンソメ炒め (乳・卵・小麦・かに) カリフラワーゆかり和え 味付ザーサイ (小麦) 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の味噌焼き (小麦) 玉子ロール (卵) ひじき煮 (小麦) 大根中華和え (えび) ブロッコリーベーコンソテー (乳・卵) おかず生姜 (小麦) 	<ul style="list-style-type: none"> ブリの照り煮 (小麦) れんこんサラダ (卵・小麦) 白菜青じそ和え (小麦) 小松菜塩炒め (小麦) 煮豆 (小麦) 	<ul style="list-style-type: none"> カレイのスパイス焼き (小麦) 揚げ餃子 (乳・小麦) 春雨炒め (小麦) がんも煮 (小麦) いんげんハム和え (乳・卵・小麦) つぼ漬 (小麦) 	
エネルギー 215 kcal	エネルギー 204 kcal	エネルギー 192 kcal	エネルギー 203 kcal	エネルギー 205 kcal	
たんぱく質 13.3 g	たんぱく質 7.8 g	たんぱく質 11.4 g	たんぱく質 12.0 g	たんぱく質 14.8 g	
脂質 12.3 g	脂質 7.8 g	脂質 8.5 g	脂質 10.0 g	脂質 7.2 g	
炭水化物 13.3 g	炭水化物 26.8 g	炭水化物 18.0 g	炭水化物 19.2 g	炭水化物 20.7 g	
食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.4 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

でき
あがり
温かいうちに
お召し上がり
下さい!

1 保存

お召し上がり
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
少しあがす。



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。