

【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 】

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）	・ アジの粕漬焼き （卵・小麦） ・ つくね （乳・卵・小麦） ・ 大根サラダ （卵・小麦） ・ 大学芋 （小麦） ・ チンゲン菜おひたし （卵・小麦・かに） ・ 昆布佃煮 （小麦）
・ 赤魚の煮付け （小麦） ・ 回鍋肉 （小麦） ・ さつま揚げ ネギ生姜ポン酢 （卵・小麦） ・ ☆ポテトサラダ （卵・小麦） ・ さつま芋甘露煮 ・ 若竹煮 （小麦）	・ 親子煮 （卵・小麦） ・ コーンフライ （小麦） ・ 青のりポテト （小麦） ・ 大根ゆず味噌田楽 （小麦） ・ キャベツと しめじの生姜和え （小麦） ・ ☆しば漬	・ タラ香草焼き （乳・小麦） ・ かぼちゃグリル ・ 北海道グラタン （乳・小麦） ・ 高野豆腐と野菜の煮物 （小麦） ・ ☆スパサラダ （乳・卵・小麦） ・ 小松菜ベーコン炒め （乳・卵・小麦） ・ ☆割り干し大根漬 （小麦）	・ ハンバーグ 和風おろしソース （乳・卵・小麦） ・ オムレツケチャップかけ （卵） ・ 五目豆煮 （小麦） ・ 仙台麩と 白菜の煮びたし （小麦） ・ 野菜の天ぷら ☆小袋抹茶塩 （小麦） ・ ☆青唐辛子味噌 （小麦）	・ エビカツ ☆小袋タルタルソース （卵・小麦・えび） ・ 肉団子と白菜の中華煮 （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 ・ ☆春雨中華サラダ （乳・卵・小麦） ・ カリフラワーベーコン マスタード和え （乳・卵・小麦） ・ いんげんおかか和え （小麦） ・ 味付ザーサイ （小麦）	
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。	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
エネルギー 467 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 26.7 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 29.2 g 炭水化物 40.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.7 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 32.6 g 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 28.0 g 炭水化物 37.9 g 食塩相当量 3.1 g	12月14日（日） ・ 鶏肉の照り焼き （小麦） ・ マカロニケチャップソテー （小麦） ・ 山菜の煮物 （小麦） ・ カリフラワーハム炒め （乳・卵） ・ オクラ和え （小麦） ・ さくら漬
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。 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。		
◇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

【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 】

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）	・ アジの粕漬焼き （卵・小麦） ・ つくね （乳・卵・小麦） ・ 大根サラダ （卵・小麦） ・ 大学芋 （小麦） ・ チンゲン菜おひたし （卵・小麦・かに） ・ 昆布佃煮 （小麦）
・ 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	・ 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）	・ ごはん ・ アジフライ ☆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	・ 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）	・ 生姜ときのご 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）
					・ 鶏肉の照り焼き （小麦） ・ マカロニケチャップソテー （小麦） ・ 山菜の煮物 （小麦） ・ カリフラワーハム炒め （乳・卵） ・ オクラ和え （小麦） ・ さくら漬
					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

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。

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。

【まん福コース献立表】

【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）	・ アジの粕漬焼き （卵・小麦） ・ つくね （乳・卵・小麦） ・ 大根サラダ （卵・小麦） ・ 大学芋 （小麦） ・ チンゲン菜おひたし （卵・小麦・かに） ・ 昆布佃煮 （小麦）
・ 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） ・ かぼちゃと なすのオイル焼き ・ カニクリームコロッケ （乳・卵・小麦・かに） ・ 牛肉チャプチェ （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）	
意見や感想をお聞かせください。					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
					12月14日（日）
					・ 鶏肉の照り焼き （小麦） ・ マカロニケチャップソテー （小麦） ・ 山菜の煮物 （小麦） ・ カリフラワーハム炒め （乳・卵） ・ オクラ和え （小麦） ・ さくら漬
エネルギー 674 kcal					エネルギー 650 kcal
たんぱく質 39.4 g					たんぱく質 36.8 g
脂質 45.0 g					脂質 41.8 g
炭水化物 33.1 g					炭水化物 34.5 g
食塩相当量 3.8 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 1 0 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、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。			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。		
◇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。					エネルギー 223 kcal
◇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。					たんぱく質 22.8 g
◇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。					脂質 5.9 g
◇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。					炭水化物 22.4 g
◇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。					食塩相当量 2.6 g
◇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】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 (小麦) 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。

やわらか食コースの温め方



【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)
・ ホッケのみりん焼き (小麦)		・ 豆腐ハンバーグ (卵・小麦)		・ 赤魚の味噌焼き (小麦)		・ ブリの照り煮 (小麦)		・ カレイのスパイス焼き (小麦)	
・ 肉団子 (乳・卵・小麦)		・ ナポリタン (小麦)		・ 玉子ロール (卵)		・ れんこんサラダ (卵・小麦)		・ 揚げ餃子 (乳・小麦)	
・ ごぼうサラダ (乳・卵・小麦)		・ ふきのピリ辛煮 (小麦)		・ ひじき煮 (小麦)		・ 白菜青じそ和え (小麦)		・ 春雨炒め (小麦)	
・ もやし味噌炒め		・ 菜の花コンソメ炒め (乳・卵・小麦・かに)		・ 大根中華和え (えび)		・ 小松菜塩炒め (小麦)		・ がんも煮 (小麦)	
・ ほうれん草の煮びたし (小麦)		・ カリフラワーゆかり和え		・ ブロッコリーベーコンソテー (乳・卵)		・ 煮豆 (小麦)		・ いんげんハム和え (乳・卵・小麦)	
・ さくら漬		・ 味付ザーサイ (小麦)		・ おかず生姜 (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)
・ タンドリーチキン (乳・小麦)		・ 中華春巻 (小麦)		・ 豚肉黒こしょう炒め (小麦)		・ メンチカツ (乳・小麦)		・ ロールキャベツトマト煮 (乳・小麦)	
・ スナップエンドウソテー		・ 煮玉子 (卵・小麦)		・ マカロニソテー (小麦)		・ エビチリ (乳・卵・小麦・えび)		・ ポテトフライ (小麦)	
・ 野菜炒め (乳・卵・小麦)		・ 刻み昆布のサラダ (小麦)		・ 白菜のカニかまサラダ (卵・小麦・かに)		・ ぜんまい煮 (小麦)		・ たけのこオイスターソース炒め (小麦)	
・ れんこんマリネ (卵)		・ 大根だし煮 (小麦)		・ しんじょ煮 (小麦)		・ チンゲン菜ハムソテー (乳・卵)		・ もやしのおひたし (小麦)	
・ こんにゃく煮 (小麦)		・ 小松菜ペペロン炒め		・ 人参しりしり (小麦)		・ カリフラワー磯辺和え (小麦)		・ ブロッコリーマヨネーズ和え (卵・小麦)	
・ セロリ漬 (小麦)		・ しそふき佃煮 (小麦)		・ しば漬		・ 青唐辛子味噌 (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

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。

【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

① 保存

お召し上がりに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はがす。



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。