【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　34　　】

8月18日　（月）	8月19日　（火）	8月20日　（水）	8月21日　（木）	8月22日　（金）
じっくりソテーした玉ネギと完熟トマトを入れたデミグラスソースをハンバーグにかけました。	**酸辣湯（サンラータン）は酸味と辛さのバランスが良い中華スープです。今日は水餃子に使用しました。**	**厚めにカットしたハムをカツにしました。ボリュームのある一品です。**	**爽やかな風味のタラの梅煮は夏にピッタリです。**	**チキンカレーに夏野菜を乗せました。見た目も鮮やかで食が進みます。**
・ハンバーグデミグラスソース ・刻み昆布とちくわの煮物 ・コーンクリーミーコロッケ ・ジャーマンポテト炒め ・☆オクラめかぶ和え ・☆さくら漬	・赤魚の照り焼き ・厚揚げとなすの揚げびたし ・豆ひじき煮 ・水餃子の酸辣湯スープ ・☆小松菜おひたし ・さつま芋甘露煮	・厚切りハムカツ ☆小袋ソース ・ブロッコリーの カニかまあんかけ ・山菜パスタ ・☆わかめと コーンのマヨネーズサラダ ・大根とがんもの煮付け ・昆布巻	・タラの梅煮 ・肉豆腐 ・☆ほうれん草 ごま生姜和え ・玉子焼き ・さつま芋天ぷら ・☆ハリハリ漬	・チキンと夏野菜のカレー ・キャベツスープ煮 ・☆ポテトサラダ ・イカドーナツフライ ・きんぴられんこん ・☆福神漬
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。	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。
アレルゲン 乳：○　卵：○　小麦：○	アレルゲン 乳：○　卵：○　小麦：○	アレルゲン 乳：○　卵：○　小麦：○　かに：○	アレルゲン 乳：○　卵：○　小麦：○	アレルゲン 乳：○　卵：○　小麦：○
エネルギー　468 kcal たんぱく質　16.6 g 脂質　28.9 g 炭水化物　37.4 g 食塩相当量　4.0 g	エネルギー　456 kcal たんぱく質　22.3 g 脂質　27.9 g 炭水化物　31.3 g 食塩相当量　3.0 g	エネルギー　568 kcal たんぱく質　20.6 g 脂質　38.9 g 炭水化物　37.0 g 食塩相当量　3.8 g	エネルギー　469 kcal たんぱく質　20.2 g 脂質　29.0 g 炭水化物　32.7 g 食塩相当量　3.6 g	エネルギー　439 kcal たんぱく質　19.5 g 脂質　24.8 g 炭水化物　38.0 g 食塩相当量　3.2 g

土日セット

8月23日　（土）

- サバの西京焼き
- 焼売
- ごぼうサラダ
- スナップエンドウソテー
- 白菜の酢の物
- 青かっぱ漬

アレルゲン
乳：○　卵：○　小麦：○　かに：○

エネルギー	201 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	9.2 g
炭水化物	15.1 g
食塩相当量	2.0 g

8月24日　（日）

- ゆで豚の
  シャリアピンソースがけ
- 刻み昆布の煮物
- なすのチリソース和え
- カリフラワーハムソテー
- さくら漬

アレルゲン
乳：○　卵：○　小麦：○

エネルギー	227 kcal
たんぱく質	11.5 g
脂質	15.2 g
炭水化物	12.7 g
食塩相当量	2.4 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
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。

水越かおる アナ
IBCラジオ
ワイドステーション
いわて生協夕食宅配サービスが送る
「うんめぇ～トーク」
毎月第1・3木曜日 15:30～O.A中!

大塚富夫 アナ

【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　34　　】

8月18日　（月）	8月19日　（火）	8月20日　（水）	8月21日　（木）	8月22日　（金）
白だしで下味をつけたこんにゃくに田楽味噌をかけました。	**わさびのふりかけをごはんに乗せました。ツーンとした刺激が食欲をそそります。**	**人気のハンバーグには完熟トマトを使用したソースをかけました。**	**青菜と小エビのふりかけをごはんに乗せました。ビタミンやカルシウムがたっぷりです。**	**切り干し大根は干すことで大根の旨味や栄養が凝縮されています。食物繊維やカリウムも豊富です。**
・ごはん ・中華春巻 ・塩焼きそば ・こんにゃくの田楽味噌 ・麻婆豆腐 ・☆青かっぱ漬	・わさびごはん ・サバの味噌煮 ・ひじき煮 ・オムレツ ケチャップソースかけ ・☆桜エビのおろし和え	・ごはん ・ハンバーグのトマトソース ・信田巻としいたけの煮物 ・花野菜の レモンペッパーソテー ・粉ふき芋 ・☆セロリ漬	・青菜小エビごはん ・ホッケの塩焼き ・かぼちゃそぼろあんかけ ・☆マカロニサラダ ・ほうれん草ごま和え ・☆青唐辛子みそ	・ごはん ・ささみフライ ☆小袋ソース ・切干大根含め煮 ・さつま揚げと キャベツの炒め物 ・大学芋 ・☆オクラと コーンの青じそサラダ
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。
アレルゲン 乳：○ 小麦：○	アレルゲン 乳：○ 卵：○ 小麦：○ えび：○	アレルゲン 乳：○ 卵：○ 小麦：○	アレルゲン 乳：○ 卵：○ 小麦：○ えび：○	アレルゲン 乳：○ 卵：○ 小麦：○
エネルギー 461 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 9.6 g 炭水化物 83.6 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 68.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.5 g 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 88.3 g 食塩相当量 1.8 g

お弁当コースの温め方

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。　※ごはんとおかずはそれぞれ別々に温めてください。

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

8月23日　（土）

- サバの西京焼き
- 焼売
- ごぼうサラダ
- スナップエンドウソテー
- 白菜の酢の物
- 青かっぱ漬

アレルゲン

乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ
○	○	○				○	

エネルギー	201	kcal
たんぱく質	14.2	g
脂質	9.2	g
炭水化物	15.1	g
食塩相当量	2.0	g

8月24日　（日）

- ゆで豚の
  シャリアピンソースがけ
- 刻み昆布の煮物
- なすのチリソース和え
- カリフラワーハムソテー
- さくら漬

アレルゲン

乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ
○	○	○					

エネルギー	227	kcal
たんぱく質	11.5	g
脂質	15.2	g
炭水化物	12.7	g
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。

水越かおる アナ
IBCラジオ
ワイドステーション
いわて生協夕食宅配サービスが送る
「うんめぇ～トーク」
毎月第1・3木曜日 15:30～0.A中!

大塚富夫 アナ

【まん福コース献立表】

【2025年　NO　34　　】

8月18日　（月）	8月19日　（火）	8月20日　（水）	8月21日　（木）	8月22日　（金）
いつものサバの味噌煮にひと工夫。梅を加えて爽やかな風味に仕上げました。	**どて煮はモツや牛すじなどを味噌で煮込む名古屋の名物料理です。今日は牛肉を使いました。**	**イワシの竜田揚げをかば焼き風にしました。甘辛いたれが食欲をそそります。**	**黒こしょうを効かせたスパイシーなフライドチキンを入れました。**	**ハムをお好み焼き風の天ぷらにしました。ソースをかけてお召し上がりください。**
・サバの梅味噌煮 ・鶏天となす天 ☆小袋つゆ ・刻み昆布とちくわの煮物 ・こんにゃくの田楽味噌 ・☆もみじおろし ・小松菜おひたし ・☆しそふき佃煮	・おろしトンカツ ☆小袋ポン酢 ・サワラの塩麹焼き ・どて煮風 ・さつま芋甘露煮 ・オムレツケチャップソースかけ ・☆梅ザーサイ ・☆塩だれきゅうり	・イワシのかば焼き風 ・水餃子の酸辣湯スープ ・ピーマンごま炒め ・信田巻としいたけの煮物 ・☆わかめとコーンのマヨネーズ和え ・なすオイスターソース炒め ・☆ずんだ餅 （よく噛んでお召し上がりください）	・フライドチキン ・具だくさんクラムチャウダー ・切干大根含め煮 ・☆マカロニサラダ ・☆めかぶ和え ・玉子焼き ・こんにゃくきんぴら	・ブリの照り焼き ・ハムのお好み天ぷら ☆小袋ソース ・さつま揚げとキャベツの炒め物 ・☆なめこおろし和え ・きんぴられんこん ・いんげんピーナツ和え ・☆割り干し漬
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。	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。
アレルゲン 乳：○　卵：○　小麦：○　そば：　落花：　えび：　かに：　くるみ：	アレルゲン 乳：○　卵：○　小麦：○　そば：　落花：　えび：　かに：　くるみ：	アレルゲン 乳：○　卵：○　小麦：○　そば：　落花：　えび：　かに：　くるみ：	アレルゲン 乳：○　卵：○　小麦：○　そば：　落花：　えび：　かに：　くるみ：	アレルゲン 乳：○　卵：○　小麦：○　そば：　落花：○　えび：○　かに：　くるみ：
エネルギー　601　kcal たんぱく質　24.0　g 脂質　41.9　g 炭水化物　35.0　g 食塩相当量　3.3　g	エネルギー　680　kcal たんぱく質　34.7　g 脂質　45.6　g 炭水化物　40.7　g 食塩相当量　3.6　g	エネルギー　645　kcal たんぱく質　27.4　g 脂質　37.4　g 炭水化物　53.3　g 食塩相当量　2.9　g	エネルギー　621　kcal たんぱく質　29.9　g 脂質　33.9　g 炭水化物　49.8　g 食塩相当量　3.8　g	エネルギー　608　kcal たんぱく質　28.1　g 脂質　41.5　g 炭水化物　35.6　g 食塩相当量　4.0　g

土日セット

8月23日　（土）

- サバの西京焼き
- 焼売
- ごぼうサラダ
- スナップエンドウソテー
- 白菜の酢の物
- 青かっぱ漬

アレルゲン

乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ
○	○	○				○	

エネルギー	201	kcal
たんぱく質	14.2	g
脂質	9.2	g
炭水化物	15.1	g
食塩相当量	2.0	g

8月24日　（日）

- ゆで豚のシャリアピンソースがけ
- 刻み昆布の煮物
- なすのチリソース和え
- カリフラワーハムソテー
- さくら漬

アレルゲン

乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ
○	○	○					

エネルギー	227	kcal
たんぱく質	11.5	g
脂質	15.2	g
炭水化物	12.7	g
食塩相当量	2.4	g

まん福コースの温め方

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
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。

IBCラジオ
ワイドステーション
いわて生協夕食宅配サービスが送る
「うんめぇ～トーク」
毎月第1・3木曜日 15:30～O.A中!
水越かおる アナ　大塚富夫 アナ

【やわらか食コース】献立表

【2025年　NO　　34　　】

8月18日　（月）	8月19日　（火）	8月20日　（水）	8月21日　（木）	8月22日　（金）
・ 鶏の漬け焼き ・ 葛かけ ・ 白菜のおかか和え ・ ブロッコリーのごまドレがけ ・ なめ茸	・ しんじょう蒸し ・ 大根のきんぴら煮 ・ にんじん味噌炒め ・ ツナサラダ ・ チンゲン菜のおひたし	・ アジの生姜煮 ・ かぼちゃの煮物 ・ 白菜のごま和え ・ もやしサラダ ・ 鯛味噌	・ 回鍋肉 ・ 人参ソテー ・ なす炒め ・ ほうれん草の和え物 ・ 漬物	・ マスの塩焼き ・ 煮しめ ・ 玉子サラダ ・ 野菜のスープ煮 ・ 漬物
アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン
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
○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○ 落花	○ ○ ○
エネルギー 242 kcal	エネルギー 269 kcal	エネルギー 240 kcal	エネルギー 245 kcal	エネルギー 249 kcal
たんぱく質 21.2 g	たんぱく質 13.4 g	たんぱく質 15.0 g	たんぱく質 15.8 g	たんぱく質 18.2 g
脂質 7.2 g	脂質 14.2 g	脂質 8.4 g	脂質 11.6 g	脂質 14.2 g
炭水化物 26.8 g	炭水化物 23.6 g	炭水化物 31.3 g	炭水化物 24.7 g	炭水化物 17.4 g
食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 2.2 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　34　】

※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	8月18日（月）	お届け日	8月19日（火）	お届け日	8月20日（水）	お届け日	8月21日（木）	お届け日	8月22日（金）
お召し上がり日	**8月19日（火）**	**お召し上がり日**	**8月20日（水）**	**お召し上がり日**	**8月21日（木）**	**お召し上がり日**	**8月22日（金）**	**お召し上がり日**	**8月23日（土）**
・アジの煮付け		・タラのバジルオイル焼き		・メバルの粕漬焼き		・豆腐ハンバーグ		・ホッケの塩焼き	
・コールスローサラダ		・高野豆腐チリソースがらめ		・チヂミ		・ナポリタン		・野菜入り肉巻	
・かぼちゃ煮		・春雨炒め		・ごぼうサラダ		・若竹煮		・切干大根炒め	
・ほうれん草ソテー		・菜の花酢味噌和え		・もやしベーコンソテー		・ブロッコリー中華和え		・れんこんマヨネーズ和え	
・青唐辛子味噌		・カリフラワーコンソメ煮		・小松菜のおひたし		・人参しりしり		・チンゲン菜煮びたし	
		・さくら漬		・割り干し大根漬		・甘酢ガリ		・きゅうり漬	
アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン	
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 209 kcal		エネルギー 209 kcal		エネルギー 195 kcal		エネルギー 207 kcal		エネルギー 200 kcal	
たんぱく質 11.7 g		たんぱく質 14.4 g		たんぱく質 11.5 g		たんぱく質 7.9 g		たんぱく質 11.5 g	
脂質 10.0 g		脂質 9.7 g		脂質 10.6 g		脂質 8.8 g		脂質 10.3 g	
炭水化物 19.9 g		炭水化物 17.7 g		炭水化物 13.6 g		炭水化物 26.2 g		炭水化物 16.2 g	
食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 2.4 g		食塩相当量 2.9 g		食塩相当量 2.1 g	
お召し上がり日	**8月19日（火）**	**お召し上がり日**	**8月20日（水）**	**お召し上がり日**	**8月21日（木）**	**お召し上がり日**	**8月22日（金）**	**お召し上がり日**	**8月23日（土）**
・牛肉入りコロッケ		・豚肉大根煮		・グリルチキンデミグラスソースがけ		・白身フライ		・ロールキャベツトマト煮	
・ゆずもやし		・たけのこ塩だれ炒め		・ポークウィンナー		・ミニグラタン		・コンソメポテト	
・山菜の煮物		・キャベツおひたし		・ふきの煮物		・白菜オイスターソース炒め		・マカロニサラダ	
・れんこんハム炒め		・めかぶ和え		・スナップエンドウコーンソテー		・しんじょ煮		・菜の花白だし和え	
・ブロッコリーピーナツ和え		・煮豆		・カリフラワー梅おかか和え		・小松菜の和え物		・ごぼうピリ辛炒め	
・つぼ漬				・しば漬		・青かっぱ漬		・昆布佃煮	
アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン	
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 225 kcal		エネルギー 206 kcal		エネルギー 211 kcal		エネルギー 212 kcal		エネルギー 213 kcal	
たんぱく質 7.2 g		たんぱく質 11.1 g		たんぱく質 13.0 g		たんぱく質 9.3 g		たんぱく質 7.8 g	
脂質 10.4 g		脂質 9.2 g		脂質 10.3 g		脂質 10.9 g		脂質 4.4 g	
炭水化物 26.6 g		炭水化物 20.0 g		炭水化物 17.1 g		炭水化物 19.6 g		炭水化物 36.9 g	
食塩相当量 2.2 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.7 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.2 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。
◇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　34　】

※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	8月18日（月）	お届け日	8月19日（火）	お届け日	8月20日（水）	お届け日	8月21日（木）	お届け日	8月22日（金）
お召し上がり日	**8月19日（火）**	**お召し上がり日**	**8月20日（水）**	**お召し上がり日**	**8月21日（木）**	**お召し上がり日**	**8月22日（金）**	**お召し上がり日**	**8月23日（土）**
・アジの煮付け		・タラのバジルオイル焼き		・メバルの粕漬焼き		・豆腐ハンバーグ		・ホッケの塩焼き	
・コールスローサラダ		・高野豆腐チリソースがらめ		・チヂミ		・ナポリタン		・野菜入り肉巻	
・かぼちゃ煮		・春雨炒め		・ごぼうサラダ		・若竹煮		・切干大根炒め	
・ほうれん草ソテー		・菜の花酢味噌和え		・もやしベーコンソテー		・ブロッコリー中華和え		・れんこんマヨネーズ和え	
・青唐辛子味噌		・カリフラワーコンソメ煮		・小松菜のおひたし		・人参しりしり		・チンゲン菜煮びたし	
		・さくら漬		・割り干し大根漬		・甘酢ガリ		・きゅうり漬	
アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン	
乳	○	乳	○	乳	○	乳	○	乳	○
卵	○	卵	○	卵	○	卵	○	卵	○
小麦	○	小麦	○	小麦	○	小麦	○	小麦	○
そば		そば		そば		そば		そば	
落花		落花		落花		落花		落花	
えび		えび		えび		えび		えび	
かに		かに		かに		かに	○	かに	○
くるみ		くるみ		くるみ		くるみ		くるみ	
エネルギー	209 kcal	エネルギー	209 kcal	エネルギー	195 kcal	エネルギー	207 kcal	エネルギー	200 kcal
たんぱく質	11.7 g	たんぱく質	14.4 g	たんぱく質	11.5 g	たんぱく質	7.9 g	たんぱく質	11.5 g
脂質	10.0 g	脂質	9.7 g	脂質	10.6 g	脂質	8.8 g	脂質	10.3 g
炭水化物	19.9 g	炭水化物	17.7 g	炭水化物	13.6 g	炭水化物	26.2 g	炭水化物	16.2 g
食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.9 g	食塩相当量	2.1 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、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。