

【2025年 NO 38 】

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。



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
「うんめえ〜トーク」
毎月第1・3木曜日 15:30〜O.A中!



大塚富夫 アナ

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。



【2025年 NO 38 】

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。



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
「うんめえ〜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

0120-194-502

◇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。



【2025年 NO 38 】

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。



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
「うんめえ〜トーク」
毎月第1・3木曜日 15:30〜O.A中!
水越かおる アナ
大塚高夫 アナ

【やわらか食コース】献立表

【2025年 NO 38 】

9月15日（月）	9月16日（火）	9月17日（水）	9月18日（木）	9月19日（金）
配達はお休みです	- マスの香草焼き - じゃが芋の中華炒め - ほうれん草和え - もやしの酢醤油和え - ツナマヨ	- カニ玉子あんかけ - なすの煮びたし - 大根の梅和え - オーロラサラダ - 漬物	- 鶏の漬焼き - 葛かけ - もやし炒め - いんげんのごま和え - 玉子味噌	- 赤魚の煮付け - いもきんぴら - 豆腐の子和え - キャベツのだし割り - 鯛味噌
	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
	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
	エネルギー 276 kcal	エネルギー 244 kcal	エネルギー 261 kcal	エネルギー 241 kcal
	たんぱく質 17.8 g	たんぱく質 11.3 g	たんぱく質 22.9 g	たんぱく質 16.3 g
	脂質 16.0 g	脂質 12.6 g	脂質 8.7 g	脂質 9.5 g
	炭水化物 20.9 g	炭水化物 24.8 g	炭水化物 25.3 g	炭水化物 27.2 g
	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.2 g

やわらか食コースの温め方

① お届け

無菌パックでお届けします。

② 保存

お召し上がりになるまでは冷蔵庫で保存。

③ 準備

フィルムを少しはがします。

④ 温め

電子レンジで温めます。
500W=約1分半
700W=約1分20秒

できあがり

温かいうちに お召し上がり下さい!

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。

- 【やわらか食コースのお召し上がり方】
- ①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。
 - 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2食セット】献立表

【2025年 NO 38 】

※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 9月15日（月）									お届け日 9月16日（火）									お届け日 9月17日（水）									お届け日 9月18日（木）									お届け日 9月19日（金）									お届け日 9月20日（土）																										
									お召し上がり日 9月17日（水）									お召し上がり日 9月18日（木）									お召し上がり日 9月19日（金）									お召し上がり日 9月20日（土）																																			
配達はお休みです									・ マスの塩焼き ・ 高野豆腐たれがらめ ・ れんこんごまドレッシングサラダ ・ ちくわ煮 ・ 小松菜中華炒め ・ 昆布佃煮									・ アジの西京焼き ・ ポークウィンナー ・ たけのこ塩炒め ・ もやしの酢の物 ・ チンゲン菜煮びたし ・ 青かつば漬									・ カレイのスパイス焼き ・ チヂミ ・ 大根の煮物 ・ 菜の花酢味噌和え ・ カリフラワー炒め ・ 煮豆									・ サワラの煮付け ・ 春雨サラダ ・ 白菜コンソメ炒め ・ ブロッコリーピーナツ和え ・ さくら漬																																			
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																															
										○	○							○	○					○	○	○							○	○	○																																				
エネルギー									212 kcal									エネルギー									203 kcal									エネルギー									210 kcal									エネルギー									206 kcal								
たんぱく質									14.3 g									たんぱく質									13.4 g									たんぱく質									16.0 g									たんぱく質									11.4 g								
脂質									11.1 g									脂質									12.9 g									脂質									5.5 g									脂質									10.0 g								
炭水化物									15.0 g									炭水化物									8.5 g									炭水化物									23.6 g									炭水化物									18.6 g								
食塩相当量									2.0 g									食塩相当量									2.2 g									食塩相当量									2.3 g									食塩相当量									2.7 g								
									お召し上がり日 9月17日（水）									お召し上がり日 9月18日（木）									お召し上がり日 9月19日（金）									お召し上がり日 9月20日（土）																																			
配達はお休みです									・ 豚肉プルコギ炒め ・ ゆでキャベツ ・ 刻み昆布のサラダ ・ さつま芋甘露煮 ・ ブロッコリーの和え物 ・ 甘酢ガリ									・ グリルチキンデミグラスソースがけ ・ สปาゲティソテー ・ ふきの煮物 ・ 菜の花ハム炒め ・ もずく和え ・ 白菜漬									・ 玉子サラダ入りフライ ・ ゆずもやし ・ 麻婆なす ・ スナックエンドウソテー ・ ほうれん草ナムル ・ つば漬									・ ロールキャベツトマト煮 ・ ポテトフライ ・ ごぼう味噌炒め ・ 大根桜エビ和え ・ 小松菜ソテー ・ おかず生姜																																			
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																															
											○						○	○	○							○	○							○		○																																			
エネルギー									213 kcal									エネルギー									212 kcal									エネルギー									228 kcal									エネルギー									213 kcal								
たんぱく質									11.1 g									たんぱく質									12.2 g									たんぱく質									7.9 g									たんぱく質									6.1 g								
脂質									11.6 g									脂質									8.4 g									脂質									11.4 g									脂質									8.0 g								
炭水化物									19.6 g									炭水化物									21.9 g									炭水化物									21.7 g									炭水化物									31.7 g								
食塩相当量									2.0 g									食塩相当量									2.3 g									食塩相当量									2.4 g									食塩相当量									1.9 g								

【朝昼用1食セット】献立表

【2025年 NO 38 】

※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 9月15日 (月)									お届け日 9月16日 (火)									お届け日 9月17日 (水)									お届け日 9月18日 (木)									お届け日 9月19日 (金)																																			
									お召し上がり日 9月17日 (水)									お召し上がり日 9月18日 (木)									お召し上がり日 9月19日 (金)									お召し上がり日 9月20日 (土)																																			
配達はお休みです									・ マスの塩焼き ・ 高野豆腐たれがらめ ・ れんこんごまドレッシングサラダ ・ ちくわ煮 ・ 小松菜中華炒め ・ 昆布佃煮									・ アジの西京焼き ・ ポークウィンナー ・ たけのこ塩炒め ・ もやしの酢の物 ・ チンゲン菜煮びたし ・ 青かつば漬									・ カレイのスパイス焼き ・ チヂミ ・ 大根の煮物 ・ 菜の花酢味噌和え ・ カリフラワー炒め ・ 煮豆									・ サワラの煮付け ・ 春雨サラダ ・ 白菜コンソメ炒め ・ ブロッコリーピーナツ和え ・ さくら漬																																			
									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																															
										○	○							○	○							○	○	○					○																																						
エネルギー									212 kcal									エネルギー									203 kcal									エネルギー									210 kcal									エネルギー									206 kcal								
									たんぱく質																		14.3 g																		たんぱく質																		13.4 g								
脂質									11.1 g									脂質									12.9 g									脂質									5.5 g									脂質									10.0 g								
									炭水化物																		15.0 g																		炭水化物																		8.5 g								
食塩相当量									2.0 g									食塩相当量									2.2 g									食塩相当量									2.3 g									食塩相当量									2.7 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。