

【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。

※10月27日の献立表から

メニューごとのアレルギー表示に変更しました。

【2025年 NO 44 】

10月27日（月）	10月28日（火）	10月29日（水）	10月30日（木）	10月31日（金）	・ サワラのみりん焼き （小麦） ・ 揚げ餃子 （乳・小麦） ・ 白菜中華あん炒め （小麦） ・ しんじょ煮 （小麦） ・ オクラのおひたし （小麦） ・ 割り干し大根漬 （小麦）
・ 豚カツ玉子あんかけ （乳・卵・小麦） ・ ☆ミックスナムル （小麦） ・ かぼちゃの甘煮 （小麦） ・ 大根キムチ煮 （小麦） ・ いんげんおかか和え （小麦） ・ 昆布巻 （小麦）	・ サバの塩焼き ・ 塩バターベーじゃが （乳・卵・小麦） ・ ☆コールスローサラダ （乳・卵・小麦） ・ なす味噌がらめ （小麦） ・ ちくわとピーマンの カレー炒め （乳・卵・小麦） ・ ☆しば漬	・ 肉詰めピーマン照り焼き （卵・小麦） ・ オムレツの 小エビチリソース （乳・卵・小麦・えび） ・ ☆ごぼうサラダ （卵・小麦） ・ さつま揚げと こんにゃくの煮物 （小麦） ・ 野菜コロッケ （乳・卵・小麦） ・ ☆セロリ漬 （小麦）	・ イカメンチカツと カニかまフライ ☆小袋ソース （乳・卵・小麦・かに） ・ 冬瓜のそぼろあんかけ （小麦） ・ 回鍋肉 （小麦） ・ ほうれん草ごま和え （小麦） ・ ☆れんこん明太子サラダ （卵・小麦） ・ ☆しそふき佃煮 （小麦）	・ 豆腐と牛肉のすき煮 （小麦） ・ ポン酢で食べる いんげんの天ぷらと さつま芋の天ぷら ☆小袋ポン酢 （乳・卵・小麦） ・ チンゲン菜塩だれ炒め （小麦） ・ ☆カニかま入り マカロニサラダ （乳・卵・小麦・かに） ・ チヂミの食べる ラー油まぶし （乳・卵・小麦・えび） ・ ☆煮豆	エネルギー 219 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 16.9 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。	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。	11月2日（日） ・ 洋風ハンバーグ （乳・卵・小麦） ・ キャベツコーンソテー ・ ひじき煮 （小麦） ・ 大根生酢 （乳・卵） ・ チンゲン菜中華和え ・ おかず生姜 （小麦）
エネルギー 497 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 32.6 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 415 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 33.0 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 30.3 g 炭水化物 40.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 26.6 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 33.7 g 炭水化物 45.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 222 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.3 g
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 1 0 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、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。 ※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。			

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

【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。

※10月27日の献立表から

メニューごとのアレルギー表示に変更しました。

【2025年 NO 44 】

10月27日（月）		10月28日（火）		10月29日（水）		10月30日（木）		10月31日（金）		・ サワラのみりん焼き （小麦） ・ 揚げ餃子 （乳・小麦） ・ 白菜中華あん炒め （小麦） ・ しんじょ煮 （小麦） ・ オクラのおひたし （小麦） ・ 割り干し大根漬 （小麦）	
・ ごはん ・ 赤魚の粕漬焼き （卵・小麦） ・ 仙台麩のすき煮 （小麦） ・ 高菜明太子パスタ （乳・小麦） ・ ☆カニかまと玉ネギの 酢の物 （乳・卵・小麦・かに） ・ ☆りんごのシロップ煮		・ しそふきごはん （小麦） ・ 鶏つくねのおろしだれ （乳・卵・小麦） 注意※食べやすい大きさに してお召し上がり下さい ・ ブロッコリー入り スクランブルエッグ （乳・卵・小麦） ・ たけのこのおかか煮 （小麦） ・ ☆ビーフンの中華和え （小麦） ・ いんげんのソテー （小麦）		・ ごはん ・ ホッケのみりん焼き （小麦） ・ 炒り豆腐 （小麦） ・ ☆れんこんの酢の物 （小麦） ・ さつま揚げとじゃが芋の 煮付け （小麦） ・ ☆ほうれん草おろし和え （小麦）		・ マッシュルームのピラフ （乳・卵・小麦） ・ ロールキャベツの デミグラスソース （乳・小麦） ・ すき昆布の煮物 （小麦） ・ ☆カレー風味 パスタサラダ （乳・卵・小麦） ・ ゆでブロッコリー ・ さつま芋甘露煮		・ ごはん ・ ブリ大根煮 （小麦） ・ 小松菜と たけのこの炒め物 （乳・卵・小麦） ・ こんにゃくゆず味噌田楽 （小麦） ・ ☆白菜の浅漬 （小麦）		エネルギー 219 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 16.9 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。		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。		11月2日（日）	
エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.0 g 炭水化物 81.4 g 食塩相当量 2.0 g		エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 73.6 g 食塩相当量 3.0 g		エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 6.0 g 炭水化物 82.2 g 食塩相当量 2.3 g		エネルギー 536 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.1 g 炭水化物 84.2 g 食塩相当量 2.5 g		エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 2.6 g		・ 洋風ハンバーグ （乳・卵・小麦） ・ キャベツコンソテー ・ ひじき煮 （小麦） ・ 大根生酢 （乳・卵） ・ チンゲン菜中華和え ・ おかず生姜 （小麦）	
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。 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。				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。										エネルギー 222 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.3 g	

いわて生協
夕食宅配サービス
0120-194-502

いわて生協
夕食宅配サービス
0120-194-502

【まん福コース献立表】

【2025年 NO 44 】

※10月27日の献立表から

メニューごとのアレルギー表示に変更しました。

10月27日（月）					土日セット
10月28日（火）					11月1日（土）
・ 赤魚と豆腐の煮付け （小麦） ・ 煮玉子 （卵・小麦） ・ サラダ焼肉 ☆小袋マヨネーズ （乳・卵・小麦） ・ 高菜明太子パスタ （乳・小麦） ・ いんげんおかか和え （小麦） ・ れんこんカレーフライ （小麦） ・ 味付ザーサイ （小麦）					・ サワラのみりん焼き （小麦） ・ 揚げ餃子 （乳・小麦） ・ 白菜中華あん炒め （小麦） ・ しんじょ煮 （小麦） ・ オクラのおひたし （小麦） ・ 割り干し大根漬 （小麦）
・ チキントマト煮 （乳・小麦） ・ サーモンマヨフライ （乳・卵・小麦） ・ 焼きうどん （卵・小麦） ・ ☆コールスローサラダ （乳・卵・小麦） ・ ブロッコリー入り スクランブルエッグ （乳・卵・小麦） ・ ☆白菜の浅漬 （小麦） ・ ☆煮豆 （小麦）					エネルギー 219 kcal
・ プリの照り焼き （小麦） ・ ☆ほうれん草おろし和え （小麦） ・ 豚天南蛮だれ （乳・卵・小麦） ・ さつま揚げとこんにゃく の煮物 （小麦） ・ ☆カリフラワーの オーロラソース （卵・小麦） ・ なす味噌がらめ （小麦） ・ ☆さくら漬					たんぱく質 12.6 g
・ わらじメンチカツ （乳・卵・小麦） ・ カレイ塩麹焼き ・ すき昆布の煮物 （小麦） ・ ☆白菜の ゆずこしょう和え （小麦） ・ 焼きビーフン （小麦） ・ 小松菜おひたし （小麦） ・ ☆しそふき佃煮 （小麦）					脂質 11.5 g
・ 10月31日（金）					炭水化物 16.9 g
・ サバのレモンベッパ―焼き ・ 2種の肉詰めフライ （乳・卵・小麦） ・ かぼちの クリームシチュー （乳・卵・小麦） ・ ブロッコリーコーン和え （小麦） ・ こんにゃくゆず味噌田楽 （小麦） ・ ☆カニかま入り マカロニサラダ （乳・卵・小麦・かに） ・ 玉子ロール （卵・小麦）					食塩相当量 2.5 g
意見や感想をお聞かせください。					11月2日（日）
意見や感想をお聞かせください。					・ 洋風ハンバーグ （乳・卵・小麦） ・ キャベツコーンソテー ・ ひじき煮 （小麦） ・ 大根生酢 （乳・卵） ・ チンゲン菜中華和え ・ おかず生姜 （小麦）
意見や感想をお聞かせください。					エネルギー 222 kcal
意見や感想をお聞かせください。					たんぱく質 9.7 g
意見や感想をお聞かせください。					脂質 12.8 g
意見や感想をお聞かせください。					炭水化物 17.9 g
意見や感想をお聞かせください。					食塩相当量 2.3 g

いれて生協
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】献立表

【2025年 NO 44 】

※10月27日の献立表から
メニューごとのアレルギー表示に変更しました。

10月27日（月）	10月28日（火）	10月29日（水）	10月30日（木）	10月31日（金）
・ マスの塩焼き ・ 大根炒め （小麦） ・ かぼちゃの含め煮 （小麦） ・ キャベツのタルタルサラダ （卵） ・ 煮豆	・ けんちん蒸し （小麦） ・ クリーム煮 （乳・小麦） ・ ほうれん草のナムル （小麦） ・ チンゲン菜のだし割和え （小麦） ・ 漬物 （小麦）	・ 酢鶏 （小麦） ・ さつま芋のなり込み （小麦） ・ 白菜のさんしょう和え （小麦） ・ なすの酢醤油和え （小麦） ・ 調味噌 （小麦）	・ タラの野菜あんかけ （小麦） ・ 人参の味噌炒め ・ ほうれん草の胡麻和え （小麦） ・ かぼちゃサラダ （卵） ・ 漬物 （小麦）	・ 鶏肉と野菜の炒め物 （小麦） ・ ふろふき大根 （小麦） ・ モロヘイヤのだし割和え （小麦） ・ インゲンの胡麻マヨ和え （卵） ・ 漬物 （小麦）
エネルギー 274 kcal	エネルギー 273 kcal	エネルギー 271 kcal	エネルギー 234 kcal	エネルギー 242 kcal
たんぱく質 17.4 g	たんぱく質 16.5 g	たんぱく質 15.6 g	たんぱく質 13.9 g	たんぱく質 19.8 g
脂質 13.3 g	脂質 14.3 g	脂質 4.0 g	脂質 9.2 g	脂質 10.1 g
炭水化物 27.2 g	炭水化物 24.7 g	炭水化物 48.3 g	炭水化物 24.0 g	炭水化物 24.3 g
食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 1.9 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】

- 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。

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 44 】

※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	10月27日 (月)	お届け日	10月28日 (火)	お届け日	10月29日 (水)	お届け日	10月30日 (木)	お届け日	10月31日 (金)
お召し上がり日	10月28日 (火)	お召し上がり日	10月29日 (水)	お召し上がり日	10月30日 (木)	お召し上がり日	10月31日 (金)	お召し上がり日	11月1日 (土)
・ ブリのみりん焼き (小麦)		・ アジ大根煮 (小麦)		・ メバルの味噌焼き (小麦)		・ やわらか豆腐ステーキ (卵・小麦)		・ タラのバジルオイル焼き (乳・小麦)	
・ 焼売 (乳・卵・小麦)		・ ビーフン炒め		・ 煮玉子 (卵・小麦)		・ ナポリタン (小麦)		・ エビチリ (乳・卵・小麦・えび)	
・ れんこんとひじきのサラダ (卵・小麦)		・ ブロッコリーおひたし (小麦)		・ コールスローサラダ (卵・小麦)		・ たけのこネギ塩炒め (小麦)		・ 刻み昆布の煮物 (小麦)	
・ がんも煮 (小麦)		・ 白菜梅おかか和え (小麦)		・ 菜の花からし和え (小麦)		・ もやしカニかま和え (卵・小麦・かに)		・ なすの生姜和え (小麦)	
・ ほうれん草中華炒め (乳・卵)		・ 青かつば漬 (小麦)		・ カリフラワーベーコンソテー (乳・卵)		・ もずく酢		・ 小松菜ペッパーソテー	
・ ゆず大根漬				・ 昆布佃煮 (小麦)		・ 青唐辛子味噌 (小麦)		・ さくら漬	
エネルギー 225 kcal		エネルギー 193 kcal		エネルギー 203 kcal		エネルギー 207 kcal		エネルギー 204 kcal	
たんぱく質 14.6 g		たんぱく質 12.8 g		たんぱく質 15.2 g		たんぱく質 7.2 g		たんぱく質 11.9 g	
脂質 13.1 g		脂質 7.0 g		脂質 11.0 g		脂質 9.3 g		脂質 12.5 g	
炭水化物 14.6 g		炭水化物 19.7 g		炭水化物 14.5 g		炭水化物 24.8 g		炭水化物 12.1 g	
食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 2.4 g		食塩相当量 2.7 g		食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 2.8 g	
お召し上がり日	10月28日 (火)	お召し上がり日	10月29日 (水)	お召し上がり日	10月30日 (木)	お召し上がり日	10月31日 (金)	お召し上がり日	11月1日 (土)
・ 牛肉プルコギ炒め (小麦)		・ 豚串カツ (乳・小麦)		・ 餃子ポン酢かけ (乳・卵・小麦)		・ コーンクリームフライ (乳・小麦)		・ タンドリーチキン (乳・小麦)	
・ ゆでキャベツ		・ ゆずもやし (小麦)		・ さつま揚げ煮 (卵・小麦)		・ ミニ笹かまぼこ (卵・小麦)		・ マカロニソテー (小麦)	
・ 大根ドレッシングサラダ (小麦)		・ ふきの煮物 (小麦)		・ れんこんケチャップ炒め		・ 山菜の煮物 (小麦)		・ キャベツハム炒め (乳・卵・小麦)	
・ 玉子焼き (卵・小麦)		・ チンゲン菜ナムル		・ ほうれん草ソテー (小麦)		・ ブロッコリーガーリック炒め		・ 菜の花ちくわ煮 (小麦)	
・ 小松菜の和え物 (小麦)		・ カリフラワーコーン和え (卵・小麦)		・ めかぶ和え (小麦)		・ 白菜マヨネーズ和え (卵・小麦)		・ いんげんピーナツ和え (小麦・落花生)	
・ おかず生姜 (小麦)		・ 切干キムチ		・ つぼ漬 (小麦)		・ しば漬		・ 高菜漬 (小麦)	
エネルギー 214 kcal		エネルギー 214 kcal		エネルギー 207 kcal		エネルギー 223 kcal		エネルギー 230 kcal	
たんぱく質 12.3 g		たんぱく質 6.1 g		たんぱく質 9.8 g		たんぱく質 7.1 g		たんぱく質 21.0 g	
脂質 11.1 g		脂質 12.2 g		脂質 7.0 g		脂質 13.9 g		脂質 9.7 g	
炭水化物 18.9 g		炭水化物 20.3 g		炭水化物 26.5 g		炭水化物 18.5 g		炭水化物 17.3 g	
食塩相当量 2.1 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.8 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.7 g	

※10月27日の献立表から
メニューごとのアレルギー表示に
変更しました。

- ◇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 44 】

※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	10月27日 (月)	お届け日	10月28日 (火)	お届け日	10月29日 (水)	お届け日	10月30日 (木)	お届け日	10月31日 (金)
お召し上がり日	10月28日 (火)	お召し上がり日	10月29日 (水)	お召し上がり日	10月30日 (木)	お召し上がり日	10月31日 (金)	お召し上がり日	11月1日 (土)
・ プリのみりん焼き (小麦) ・ 焼売 (乳・卵・小麦) ・ れんこんとひじきのサラダ (卵・小麦) ・ がんも煮 (小麦) ・ ほうれん草中華炒め (乳・卵) ・ ゆず大根漬		・ アジ大根煮 (小麦) ・ ビーフン炒め ・ ブロッコリーおひたし (小麦) ・ 白菜梅おかか和え (小麦) ・ 青かつば漬 (小麦)		・ メバルの味噌焼き (小麦) ・ 煮玉子 (卵・小麦) ・ コールスローサラダ (卵・小麦) ・ 菜の花からし和え (小麦) ・ カリフラワーベーコンソテー (乳・卵) ・ 昆布佃煮 (小麦)		・ やわらか豆腐ステーキ (卵・小麦) ・ ナポリタン (小麦) ・ たけのこネギ塩炒め (小麦) ・ もやしカニかま和え (卵・小麦・かに) ・ もずく酢 ・ 青唐辛子味噌 (小麦)		・ タラのバジルオイル焼き (乳・小麦) ・ エビチリ (乳・卵・小麦・えび) ・ 刻み昆布の煮物 (小麦) ・ なすの生姜和え (小麦) ・ 小松菜ペッパーソテー ・ さくら漬	
エネルギー	225 kcal	エネルギー	193 kcal	エネルギー	203 kcal	エネルギー	207 kcal	エネルギー	204 kcal
たんぱく質	14.6 g	たんぱく質	12.8 g	たんぱく質	15.2 g	たんぱく質	7.2 g	たんぱく質	11.9 g
脂質	13.1 g	脂質	7.0 g	脂質	11.0 g	脂質	9.3 g	脂質	12.5 g
炭水化物	14.6 g	炭水化物	19.7 g	炭水化物	14.5 g	炭水化物	24.8 g	炭水化物	12.1 g
食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	2.8 g

※10月27日の献立表からメニューごとのアレルギー表示に変更しました。

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

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。

【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。