

【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 28 】

【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 28 】										土日セット																			
7月7日（月）										7月8日（火）										7月9日（水）										7月10日（木）										7月11日（金）										7月12日（土）									
今日は七夕です。星形のコロッケや天の川をイメージしたシルバーサラダを入れました。										梅干しは熱中症対策にも良いと言われています。アジの煮付けに梅干しを加えさっぱりと仕上げました。										彩りの良い人参やいんげんを鶏肉でくると巻いてフライにしました。										焼きうどんは、戦後焼きそばの麺が不足した時に代用品としてうどんを焼いて出したのが始まりです。										ピリ辛ツナじゃが煮には、コチジャンを使いコクと辛味を効かせました。										鶏肉の味噌焼き ・ 和風パスタ ・ キャベツ塩だれ炒め ・ 大根なます ・ いんげんごま和え ・ 高菜漬									
・ ゆで豚と温野菜のおろしポン酢 ・ ☆小袋大根おろしポン酢 ・ 厚揚げのゴーヤチャンプルー ・ 星のコロッケ ・ ☆シルバーサラダ ・ オクラのごま和え ・ 昆布巻										・ アジの梅煮 ・ 五目ひじき煮 ・ ☆桜エビのおろし和え ・ 親子煮風玉子あんかけ ・ なすの味噌和え ・ ☆煮豆										・ チキンロールフライ ・ ☆小袋ソース ・ 八宝菜 ・ 里芋と高野豆腐の煮付け ・ ☆ハムポテトサラダ ・ ☆切干大根とわかめの中華和え ・ チンゲン菜塩炒め										・ サバのみりん焼き ・ 焼きうどん ・ ☆モロヘイヤときゅうりの和え物 ・ タコ入りさつま揚げと野菜の煮物 ・ 甘辛もちもちフライ （食べやすい大きさにしてお召し上がりください） ・ ☆しば漬										・ メンチカツマトソース ・ ☆コールスローサラダ ・ ピリ辛ツナじゃが煮 ・ もやしとメンマの和え物 ・ 北海道グラタン ・ 小松菜おかか和え										アレルギー									
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。										アレルギー									
アレルギー										アレルギー										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										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 474 kcal										エネルギー 427 kcal										エネルギー 435 kcal										エネルギー 471 kcal										エネルギー 498 kcal										7月13日（日）									
たんぱく質 24.4 g										たんぱく質 24.8 g										たんぱく質 16.1 g										たんぱく質 17.7 g										たんぱく質 15.2 g										・ 赤魚の照り焼き ・ 玉子ロール ・ 春雨炒め ・ がんも煮 ・ 小松菜マヨネーズ和え ・ ゆず大根漬									
脂質 31.6 g										脂質 21.0 g										脂質 27.2 g										脂質 28.3 g										脂質 34.2 g										アレルギー									
炭水化物 26.1 g										炭水化物 34.8 g										炭水化物 32.5 g										炭水化物 39.5 g										炭水化物 37.2 g										乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ									
食塩相当量 2.4 g										食塩相当量 3.1 g										食塩相当量 3.0 g										食塩相当量 3.9 g										食塩相当量 2.7 g										○ ○ ○									
おかずコースの温め方																				土日セットの温め方																				エネルギー 212 kcal																			
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。																				たんぱく質 12.3 g																			
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。																				脂質 9.2 g																			
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。																				炭水化物 18.4 g																			
※温める場合は、必ずフタをして温めてください。																																								食塩相当量 2.5 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。

【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 28 】

【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 28 】																				土日セット																																															
7月7日（月）										7月8日（火）										7月9日（水）										7月10日（木）										7月11日（金）										7月12日（土）																	
長野県松本地域では小麦の収穫に感謝を込めて七夕にほうとうをあんこやきな粉で味付けて食べるそうです。										牛肉の旨味が染みた肉じゃがを入れました。										ひじきにはカルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。ほんのり甘くて優しい味に仕上げました。										鶏天に野菜たっぷりの甘酢あんをかけました。あんの効果で鶏天が柔らかくさっぱりと召し上がれます。										和食の定番、煮魚。今日はタラを煮付けました。ホッと落ち着く味です。										鶏肉の味噌焼き ・ 和風パスタ ・ キャベツ塩だれ炒め ・ 大根なます ・ いんげんごま和え ・ 高菜漬																	
・ ごはん ・ マスの南部焼き ・ 星しんじょの彩りあんかけ ・ 七夕ほうとう ・ ☆白菜と きくらげの酢の物 ・ にら玉炒め										・ 梅しらすごはん ・ 牛肉じゃが煮 ・ ☆春雨の酢の物 ・ ほうれん草おひたし ・ 揚げ餃子の チリソースからめ										・ ごはん ・ タコカツ ☆小袋ソース ・ なすの生姜酢マリネ ・ 五目ひじき煮 ・ いんげんベーコンソテー ・ ☆コールスローサラダ										・ ごはん ・ 鶏天甘酢あんかけ ・ 細切昆布煮 ・ ☆ポテトサラダ ・ ☆ブロッコリーの ピーナツ和え										・ 生姜ごはん ・ タラの煮付け ・ かぼちゃのそぼろあんかけ ・ ☆わかめと ちくわ酢味噌和え ・ アスパラ炒め										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										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 459 kcal										エネルギー 552 kcal										エネルギー 466 kcal										エネルギー 464 kcal										エネルギー 440 kcal										エネルギー 213 kcal																	
たんぱく質 20.8 g										たんぱく質 13.1 g										たんぱく質 13.1 g										たんぱく質 12.0 g										たんぱく質 19.7 g										たんぱく質 19.3 g																	
脂質 7.2 g										脂質 16.2 g										脂質 11.8 g										脂質 9.4 g										脂質 7.0 g										脂質 6.2 g																	
炭水化物 80.6 g										炭水化物 95.2 g										炭水化物 80.9 g										炭水化物 85.3 g										炭水化物 76.9 g										炭水化物 21.4 g																	
食塩相当量 1.7 g										食塩相当量 3.0 g										食塩相当量 2.1 g										食塩相当量 1.8 g										食塩相当量 3.0 g										食塩相当量 2.3 g																	
お弁当コースの温め方																				土日セットの温め方																				7月13日（日）																											
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。																				・ 赤魚の照り焼き ・ 玉子ロール ・ 春雨炒め ・ がんも煮 ・ 小松菜マヨネーズ和え ・ ゆず大根漬																											
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、																				アレルギー																											
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。																				700Wで1分20秒を目安に温めてください。																				乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ																											
※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。																				※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。																				○ ○ ○																											
																																								エネルギー 212 kcal																											
																																								たんぱく質 12.3 g																											
																																								脂質 9.2 g																											
																																								炭水化物 18.4 g																											
																																								食塩相当量 2.5 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。

【まん福コース献立表】

【2025年 NO 28 】

【まん福コース献立表】

【2025年 NO 28】

7月7日（月）

人気のハンバーグを照り焼きにしました。ごはんが進む味です。

・ サワラの南蛮漬

・ 照り焼きハンバーグ

・ 夏野菜のグリル

・ ☆シルバーサラダ

・ ☆白菜ときくらげの酢の物

・ ふき煮

・ ☆割り干し漬

7月8日（火）

あっさりとしたタラを酒と生姜で中華蒸しにして、ネギたっぷりのソースをかけました。

・ タラと豆腐の中華蒸しネギソース

・ 串カツ

（串に気を付けてお召し上がりください）

・ 揚げ餃子のチリソースからめ

・ 五目ひじき煮

・ ブロッコリーガーリック炒め

・ ピリ辛こんにゃく

・ ☆かぼちゃサラダ

7月9日（水）

鶏の天ぷらとれんこんやなすの天ぷらを入れました。梅味のお塩でさっぱりとお召し上がりください。

・ 鶏天と野菜の天ぷら

☆小袋梅塩

・ マスの西京焼き

・ 五目豆

・ ☆コールスローサラダ

・ 里芋と高野豆腐の煮付け

・ カニ焼売

・ ☆さくら漬

7月10日（木）

旨味がギュッと詰まったタコカツを入れました。キャベツもたっぷり入っています。

・ タコカツお好みソースかけ

・ ピーマン肉詰め

・ 焼きうどん

・ ☆ポテトサラダ

・ なすの生姜ポン酢和え

・ たけのこ白だし煮

・ ☆ピンク餅

（よく噛んでお召し上がりください）

7月11日（金）

暑い夏こそ体温を上げ汗をかくことで熱中症予防につながります。体が温まる豚肉の生姜焼きを入れました。

・ エビチリ玉子

・ 豚肉の生姜焼き

・ ゆでキャベツ

・ ピリ辛ツナじゃが煮

・ アスパラ炒め

・ ☆れんこん明太子サラダ

・ ほうれん草おひたし

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

落花生

えび

かに

くるみ

○

○

○

○

アレルゲン

乳

卵

小麦

そば

落花生

えび

かに

くるみ

○

○

○

アレルゲン

乳

卵

小麦

そば

落花生

えび

かに

くるみ

○

○

○

○

アレルゲン

乳

卵

小麦

そば

落花生

えび

かに

くるみ

○

○

○

アレルゲン

乳

卵

小麦

そば

落花生

えび

かに

くるみ

○

○

○

○

エネルギー

たんぱく質

脂質

炭水化物

食塩相当量

629 kcal

21.8 g

43.5 g

36.0 g

4.0 g

エネルギー

たんぱく質

脂質

炭水化物

食塩相当量

616 kcal

33.1 g

41.1 g

33.9 g

3.2 g

エネルギー

たんぱく質

脂質

炭水化物

食塩相当量

630 kcal

26.7 g

35.9 g

51.4 g

3.2 g

エネルギー

たんぱく質

脂質

炭水化物

食塩相当量

610 kcal

15.6 g

33.4 g

63.8 g

3.5 g

エネルギー

たんぱく質

脂質

炭水化物

食塩相当量

687 kcal

29.7 g

46.4 g

38.8 g

3.7 g

7月12日（土）

・ 鶏肉の味噌焼き

・ 和風パスタ

・ キャベツ塩だれ炒め

・ 大根なます

・ いんげんごま和え

・ 高菜漬

アレルゲン

乳

卵

小麦

そば

落花生

えび

かに

くるみ

○

○

○

エネルギー

たんぱく質

脂質

炭水化物

食塩相当量

213 kcal

19.3 g

6.2 g

21.4 g

2.3 g

7月13日（日）

・ 赤魚の照り焼き

・ 玉子ロール

・ 春雨炒め

・ がんも煮

・ 小松菜マヨネーズ和え

・ ゆず大根漬

アレルゲン

乳

卵

小麦

そば

落花生

えび

かに

くるみ

○

○

○

エネルギー

たんぱく質

脂質

炭水化物

食塩相当量

212 kcal

12.3 g

9.2 g

18.4 g

2.5 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。

【やわらか食コース】献立表

【2025年 NO 28 】

7月7日（月）	7月8日（火）	7月9日（水）	7月10日（木）	7月11日（金）
・ サワラの味噌あんかけ ・ オイスター炒め ・ カリフラワーのごまドレサダ ・ カニかま入りもやし炒め煮 ・ なすの煮びたし	・ 鶏肉の中華あんかけ ・ なすの味噌炒め ・ ツナのオイスターソテー ・ ほうれん草の和え物 ・ 漬物	・ サバの味噌煮 ・ 豆腐の子和え ・ 鶏の梅和え ・ 甘酢和え(カレー風味) ・ キャベツのおひたし	・ 鶏肉の時雨味噌松風 ・ 野菜のソースあんかけ ・ 白菜の和え物 ・ マヨサラダ ・ おひたし	・ カレイの煮付け ・ ささげ炒め ・ 甘辛ソテー ・ チンゲン菜のおかか和え ・ 鯛味噌
アレルギー	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	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
エネルギー 245 kcal	エネルギー 259 kcal	エネルギー 273 kcal	エネルギー 273 kcal	エネルギー 237 kcal
たんぱく質 17.7 g	たんぱく質 21.2 g	たんぱく質 21.9 g	たんぱく質 15.0 g	たんぱく質 19.0 g
脂質 10.4 g	脂質 10.7 g	脂質 11.8 g	脂質 11.8 g	脂質 11.3 g
炭水化物 24.0 g	炭水化物 22.3 g	炭水化物 24.2 g	炭水化物 31.1 g	炭水化物 17.4 g
食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 1.9 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 28 】

※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 7月7日 (月)									お届け日 7月8日 (火)									お届け日 7月9日 (水)									お届け日 7月10日 (木)									お届け日 7月11日 (金)								
お召し上がり日 7月8日 (火)									お召し上がり日 7月9日 (水)									お召し上がり日 7月10日 (木)									お召し上がり日 7月11日 (金)									お召し上がり日 7月12日 (土)								
- 赤魚の西京焼き - 焼売 - 白菜中華あん炒め - カレーもやし - チンゲン菜の煮びたし - さくら漬									- サバの生姜煮 - 大根サラダ - キャベツソテー - ほうれん草ごま和え - 味付ザーサイ									- タラのタンドリー焼き - ハムステーキ - 麻婆春雨 - 大学芋 - 小松菜えのき和え - 割り干し大根漬									- 豆腐ハンバーグ - ナポリタン - きんぴらごぼう - 菜の花ペッパーソテー - めかぶ和え - 青唐辛子味噌									- マスの塩焼き - つくね - れんこんとひじきのサラダ - なすのおひたし - カリフラワーゆかり和え - きゅうり漬								
アレルギー									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	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 200 kcal									エネルギー 204 kcal									エネルギー 215 kcal									エネルギー 219 kcal									エネルギー 210 kcal								
たんぱく質 12.5 g									たんぱく質 11.8 g									たんぱく質 12.4 g									たんぱく質 7.8 g									たんぱく質 12.4 g								
脂質 10.0 g									脂質 12.0 g									脂質 8.5 g									脂質 8.4 g									脂質 12.0 g								
炭水化物 15.9 g									炭水化物 15.1 g									炭水化物 23.3 g									炭水化物 29.6 g									炭水化物 13.6 g								
食塩相当量 2.2 g									食塩相当量 2.6 g									食塩相当量 2.5 g									食塩相当量 2.8 g									食塩相当量 2.0 g								
お召し上がり日 7月8日 (火)									お召し上がり日 7月9日 (水)									お召し上がり日 7月10日 (木)									お召し上がり日 7月11日 (金)									お召し上がり日 7月12日 (土)								
- カニ玉甘酢あんかけ - ポテトフライ - 切干大根煮 - タコ焼き - 小松菜ハム炒め - 昆布佃煮									- トンカツ - エビチリ - 山菜の煮物 - れんこんの酢の物 - ブロッコリーガーリック炒め - しば漬									- 鶏肉の青じそ風味焼き - ゆずもやし - たけのこ塩だれ炒め - 油揚げ煮 - 人参レーズン和え - 白菜漬									- 白身フライ - ポークウィンナー - キャベツオイスターソース炒め - チンゲン菜中華和え - カリフラワーコンソメ煮 - 青かつば漬									- 肉豆腐 - マカロニドレッシングサラダ - 菜の花和え - こんにゃくキムチ炒め - つぼ漬								
アレルギー									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	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 226 kcal									エネルギー 215 kcal									エネルギー 211 kcal									エネルギー 224 kcal									エネルギー 226 kcal								
たんぱく質 7.7 g									たんぱく質 8.1 g									たんぱく質 16.5 g									たんぱく質 10.2 g									たんぱく質 13.1 g								
脂質 8.6 g									脂質 11.0 g									脂質 12.0 g									脂質 13.2 g									脂質 10.5 g								
炭水化物 30.3 g									炭水化物 19.4 g									炭水化物 10.8 g									炭水化物 17.6 g									炭水化物 22.0 g								
食塩相当量 2.7 g									食塩相当量 2.0 g									食塩相当量 2.0 g									食塩相当量 2.4 g									食塩相当量 2.1 g								

◇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。※詳しくは裏面をご覧ください。

いわて生協 タ食宅配サービス

0120-194-502

【朝昼用1食セット】献立表

【2025年 NO 28 】

※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 7月7日 (月)								お届け日 7月8日 (火)								お届け日 7月9日 (水)								お届け日 7月10日 (木)								お届け日 7月11日 (金)							
お召し上がり日 7月8日 (火)								お召し上がり日 7月9日 (水)								お召し上がり日 7月10日 (木)								お召し上がり日 7月11日 (金)								お召し上がり日 7月12日 (土)							
- 赤魚の西京焼き - 焼売 - 白菜中華あん炒め - カレーもやし - チンゲン菜の煮びたし - さくら漬								- サバの生姜煮 - 大根サラダ - キャベツソテー - ほうれん草ごま和え - 味付ザーサイ								- タラのタンドリー焼き - ハムステーキ - 麻婆春雨 - 大学芋 - 小松菜えのき和え - 割り干し大根漬								- 豆腐ハンバーグ - ナポリタン - きんぴらごぼう - 菜の花ペッパーソテー - めかぶ和え - 青唐辛子味噌								- マスの塩焼き - つくね - れんこんとひじきのサラダ - なすのおひたし - カリフラワーゆかり和え - きゅうり漬							
アレルギー								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	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
○		○						○	○	○						○		○							○	○				○		○	○						
エネルギー 200 kcal								エネルギー 204 kcal								エネルギー 215 kcal								エネルギー 219 kcal								エネルギー 210 kcal							
たんぱく質 12.5 g								たんぱく質 11.8 g								たんぱく質 12.4 g								たんぱく質 7.8 g								たんぱく質 12.4 g							
脂質 10.0 g								脂質 12.0 g								脂質 8.5 g								脂質 8.4 g								脂質 12.0 g							
炭水化物 15.9 g								炭水化物 15.1 g								炭水化物 23.3 g								炭水化物 29.6 g								炭水化物 13.6 g							
食塩相当量 2.2 g								食塩相当量 2.6 g								食塩相当量 2.5 g								食塩相当量 2.8 g								食塩相当量 2.0 g							

朝昼用セットのお召し上がり方



いわて生協 タ食宅配サービス
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】

- 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。
- 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。