





# 【まん福コース献立表】

【2025年 NO 42 】

10月13日（月）													10月14日（火）													10月15日（水）													10月16日（木）													10月17日（金）													土日セット												
<b>配達はお休みです</b>													だんだんと肌寒くなってきましたね。体が温まるタラのチリ蒸しを入れました。													鶏肉に香草とパン粉をまぶして香ばしく焼き上げました。													カレイをちゃんちゃん焼き風に仕上げました。味噌だれにバターとにんにくを入れ旨味を出しました。													淡白で上品な味わいのメバルを大根と一緒に煮付けました。													・ アジの粕漬焼き ・ 焼売 ・ れんこんサラダ ・ がんも煮 ・ ほうれん草ベーコンソテー ・ 味付ザーサイ												
													・ タラのチリ蒸し ☆小袋ボン酢 ・ たれメンチカツ ・ ☆ゆかりポテトサラダ ・ 塩きんぴら炒め ・ ナポリタン ・ ふきおかか煮 ・ 大学芋													・ チキン香草焼き ・ エビマヨ ・ 温花野菜 ・ 刻み昆布の煮物 ・ 里芋味噌煮 ・ ☆もやしのゆずこしょう和え ・ ☆青かつば漬													・ カレイのちゃんちゃん焼き ・ すき焼きコロッケ ・ マカロコとブロッコリーのペペロンチーノ ・ がんもとなすの含め煮 ・ ☆れんこんツナマヨサラダ ・ いんげんおかか和え ・ きくらげ昆布佃煮													・ 厚切りハムカツ ☆小袋ソース ・ メバルと大根の煮付け ・ きくらげ玉子炒め ・ ☆かぼちゃサラダ ・ ソース焼きそば ・ 小松菜と揚げの煮びたし ・ ☆わらび餅 （よく噛んでお召上がり下さい）													アレルゲン 乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ ○ ○ ○												
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 217 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.3 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 2.5 g																									
10月18日（土）													10月19日（日）																																																																
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。													・ 肉豆腐 ・ ビーフン炒め ・ 菜の花おひたし ・ カリフラワーの酢の物 ・ しば漬																									
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 612 kcal													エネルギー 682 kcal													エネルギー 629 kcal													エネルギー 679 kcal													エネルギー 216 kcal																									
たんぱく質 27.5 g													たんぱく質 29.2 g													たんぱく質 33.9 g													たんぱく質 31.7 g													たんぱく質 13.4 g																									
脂質 36.7 g													脂質 52.1 g													脂質 32.8 g													脂質 40.6 g													脂質 9.2 g																									
炭水化物 49.2 g													炭水化物 28.5 g													炭水化物 53.2 g													炭水化物 47.5 g													炭水化物 20.4 g																									
食塩相当量 3.5 g													食塩相当量 4.0 g													食塩相当量 3.8 g													食塩相当量 4.0 g													食塩相当量 2.6 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10時までにお召上がりください。													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・外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。																																																																
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上がりください。																																																																
※温める場合は、必ずフタをして温めてください。																																																																													

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1食セット】献立表

【2025年 NO 42】

※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13日 (月)	お届け日	10月14日 (火)	お届け日	10月15日 (水)	お届け日	10月16日 (木)	お届け日	10月17日 (金)																							
	お召上がり日	10月15日 (水)	お召上がり日	10月16日 (木)	お召上がり日	10月17日 (金)	お召上がり日	10月18日 (土)																								
配達はお休みです	<ul style="list-style-type: none"> <li>サバの塩麹焼き</li> <li>チヂミ</li> <li>五目豆煮</li> <li>小松菜カニかま和え</li> <li>カリフラワーコーンソテー</li> <li>さくら漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の煮付け</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>もやし中華炒め</li> <li>チンゲン菜おひたし</li> <li>つぼ漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブリの西京焼き</li> <li>玉子ロール</li> <li>山菜の煮物</li> <li>大根なます</li> <li>スナップエンドウベーコンソテー</li> <li>おかず生姜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タラのレモンペッパー焼き</li> <li>つくね</li> <li>キャベツ味噌炒め</li> <li>かぼちゃ煮</li> <li>ブロッコリーネギ塩和え</li> <li>昆布佃煮</li> </ul>																												
	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	191 kcal	エネルギー	204 kcal	エネルギー	209 kcal																								
たんぱく質	14.3 g	たんぱく質	9.1 g	たんぱく質	12.6 g	たんぱく質	14.6 g																									
脂質	12.6 g	脂質	8.0 g	脂質	12.4 g	脂質	9.6 g																									
炭水化物	17.3 g	炭水化物	18.2 g	炭水化物	12.6 g	炭水化物	17.5 g																									
食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.8 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

>>

できあがり

温かいうちに  
お召上がり  
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。