

【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 43 】



“東北”秋の収穫祭



10月20日（月）										10月21日（火）										10月22日（水）										10月23日（木）										10月24日（金）									
宮城にはサンマを使った名物料理がいくつもありますが今日は竜田揚げにしました。骨も食べやすく加工しております。										早池峰三元豚は花巻市内の農場で、海藻粉末が入ったミネラルたっぷりの餌で育てられています。										秋田名物のいぶりがっこをタルタルソースに入れました。スモーキーな香りと食感をお楽しみください。										貝味噌焼は青森の家庭料理です。特に下北地方や津軽地方で親しまれています。										福島の喜多方ラーメンは日本三大ラーメンの一つで平打ちちぢれ麺が特徴です。今日はストレート麺でアレンジしました。									
・ サンマ竜田と秋野菜のゆずポンおろしだれ ・ きのことたらこパスタ ・ 三角揚げのじゅわっと煮 ・ 秋なす麻婆 ・ ☆ずんだボテサラ ・ ☆南蛮味噌										・ 早池峰三元豚としゃきしゃき玉ネギの生姜炒め ・ 三陸産サーモンのマヨフライ ・ 岩固豆腐のけんちん煮 ・ ☆三陸産わかめとシーフードのサラダ ・ ☆ほうれん草のもみじ和え ・ ☆しいたけのわさび風味佃煮										・ 白身魚のムニエルいぶりがっこタルタル添え ・ さつま芋コロッケ ・ しょうつつポトフ ・ 姫竹とぜんまいの炒り煮 ・ ☆オクラのとんぶり和え ・ ☆なめこおろし										・ スタミナ源たれチキン ・ 秋野菜の天ぷら（かぼちゃ・なす・しいたけ） ☆小袋つゆ ・ ベビーホタテの貝味噌焼き ・ もみじしんじょ含め煮 ・ ☆長芋ときゅうりの酢の物 ・ ☆青森県産りんごとさつま芋のサラダ										・ 蔵王産ミルクのクリームコロッケ ☆小袋ソース ・ チャーシュー乗せ喜多方ラーメン風 ・ 山形芋煮 ・ 会津田楽味噌こんにゃく ・ ☆さつま芋入り白和え ・ ☆白桃シロップ煮									
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									
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 586 kcal										エネルギー 442 kcal										エネルギー 502 kcal										エネルギー 526 kcal										エネルギー 547 kcal									
たんぱく質 18.3 g										たんぱく質 20.0 g										たんぱく質 22.0 g										たんぱく質 28.0 g										たんぱく質 14.2 g									
脂質 30.3 g										脂質 31.1 g										脂質 37.2 g										脂質 32.4 g										脂質 32.0 g									
炭水化物 69.4 g										炭水化物 21.7 g										炭水化物 28.2 g										炭水化物 33.4 g										炭水化物 51.6 g									
食塩相当量 3.5 g										食塩相当量 3.2 g										食塩相当量 3.0 g										食塩相当量 3.0 g										食塩相当量 3.4 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。																													
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、																													
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。																													
※温める場合は、必ずフタをして温めてください。																				※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。																													

・ メバルの西京焼き									
・ つくね									
・ マカロニサラダ									
・ なすオイスターソース炒め									
・ 小松菜塩だれ和え									
・ つぼ漬									

アレルギー									
乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ		
○	○	○							
エネルギー 215 kcal									
たんぱく質 12.5 g									
脂質 8.9 g									
炭水化物 22.1 g									
食塩相当量 2.3 g									

10月26日（日）									
・ 豚肉の山賊焼き									
・ ゆでキャベツ									
・ 大根白だし煮									
・ もやし中華炒め									
・ スナップエンドウピーナツ和え									
・ 青かつば漬									

アレルギー									
乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ		
	○	○		○					
エネルギー 217 kcal									
たんぱく質 13.8 g									
脂質 13.3 g									
炭水化物 11.4 g									
食塩相当量 2.1 g									

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。

今週は【東北 秋の収穫祭】です。

東北の郷土料理やご当地メニューを秋の食材でお届けします。どうぞお楽しみください！！

【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 43 】



10月20日（月）										10月21日（火）										10月22日（水）										10月23日（木）										10月24日（金）										・メバルの西京焼き ・つくね ・マカロニサラダ ・なすオイスターソース炒め ・小松菜塩だれ和え ・つぼ漬									
宮城県名物の牛タンを贅沢に使用した、つくね団子をすき煮にしました。										佐々長味噌は早池峰霊水と呼ばれるミネラル豊富な地下水を使用して作られています。										日本三大美味鶏の1つ、秋田の比内地鶏を親子煮にしました。										青森県産りんごをたっぷりと使用し、甘みを感じるカレーにしました。										福島美味しい日本酒「三春駒」でタラを蒸しました。ボン酢ともみじおろしでさっぱりとお召し上がり下さい。																			
・ごはん ・牛タンつくね団子のすき煮 （つくねは食べやすい大きさにしてお召し上がり下さい） ・☆春雨中華サラダ ・笹かまと秋なすの田楽 ・☆ずんだ餅 （よく噛んでお召し上がり下さい）										・ごはん ・秋サバ佐々長味噌煮 ・きのこクリームコロッケ ・三陸産すき昆布とさつま芋の旨煮 ・☆人参と柿のラペ （グレープフルーツ果汁を使用しております）										・栗ごはん ・エビと秋野菜の天ぷら （エビ、さつま芋、舞茸） ☆小袋つゆ ・比内地鶏の親子煮 ・☆山菜ナムル ・☆いぶりがっこ										・ごはん ・青森りんごカレー ・イカメンチカツ ・スタミナ源たれ野菜炒め ・☆福神漬										・きのこごはん ・福島のお酒“三春駒”で蒸したタラのチリ蒸し ☆小袋ボン酢 ・☆山形だし乗せそば ・ころころ小芋の芋の子煮 ・☆赤かぶ漬																			
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535 kcal										エネルギー553 kcal										エネルギー516 kcal										エネルギー549 kcal										エネルギー478 kcal																			
たんぱく質18.5 g										たんぱく質17.4 g										たんぱく質16.3 g										たんぱく質13.9 g										たんぱく質21.0 g																			
脂質8.1 g										脂質16.2 g										脂質11.3 g										脂質15.2 g										脂質4.9 g																			
炭水化物102.3 g										炭水化物86.4 g										炭水化物90.8 g										炭水化物84.1 g										炭水化物86.5 g																			
食塩相当量3.0 g										食塩相当量3.0 g										食塩相当量2.2 g										食塩相当量2.3 g										食塩相当量2.9 g																			
お弁当コースの温め方															土日セットの温め方															エネルギー217 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13.8 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、															脂質13.3 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。															700Wで1分20秒を目安に温めてください。															炭水化物11.4 g																													
※温める場合は、必ずフタをして温めてください。 ※ごはんとか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。															食塩相当量2.1 g																													

【2025年 NO 43 】



“東北”秋の収穫祭



10月20日（月）	10月21日（火）	10月22日（水）	10月23日（木）	10月24日（金）	・メバルの西京焼き ・つくね ・マカロニサラダ ・なすオイスターソース炒め ・小松菜塩だれ和え ・つぼ漬	
宮城といえば牛タンや笹かまが有名ですが三角揚げも地元で親しまれているソウルフードです。	岩手のブランド鶏、いわいどりをから揚げにしました。片栗粉を使用し、サクッとした食感を出しました。	エビと舞茸、さつま芋を一つ一つ丁寧に手揚げしました。秋田名物の稲庭うどんによく合います。	青森のおでんには生姜味噌が付いてきます。体が温まりますね。	三五八漬（さごはちづけ）は福島の郷土料理で塩、米麹、蒸し米を3：5：8の割合で混ぜた漬け床を使用したものです。		
・秋鮭のムニエル ・三種のきのこクリームソース ・牛タンつくね甘酢あん （つくねは食べやすい大きさにしてお召し上がり下さい） ・秋野菜のグリル ・三角揚げのじゅわっと煮 ・笹かまと秋なすの田楽 ・☆菊ときゅうりの酢の物 ・☆コーヒー味煮豆	・いわいどりのから揚げ ・サバ野田塩焼き ・きのこたっぷりひつま煮 ・☆三陸産わかめとシーフードのサラダ ・☆人参と柿のラペ （グレープフルーツ果汁を使用しております） ・ほうれん草と桜エビのおひたし ・山菜パスタ	・エビと秋野菜の天ぷら （エビ、さつま芋、舞茸） ・☆小袋つゆ ・比内地鶏回鍋肉 ・きのこ南蛮乗せ稲庭うどん ・姫竹とぜんまいの炒り煮 ・ごぼうごま味噌和え ・☆もみじおろし ・☆いぶりがっこ	・ホタテ入り ・生姜味噌おでん ・十和田バラ焼き ・スタミナ源たれ焼きそば ・イカメンチカツ ・☆青森県産りんご入りポテサラ ・もみじしんじょ含め煮 ・☆白菜ゆず漬	・会津ソースカツ ・ブリの三五八漬焼 ・☆山形だし乗せそば ・いんげんごま和え ・おさつバター ・☆イカ人参 ・☆白桃シロップ煮		
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 乳卵小麦そば落花生えびかにくるみ ○ ○ ○ エネルギー215 kcal たんぱく質12.5 g 脂質8.9 g 炭水化物22.1 g 食塩相当量2.3 g	アレルギー 乳卵小麦そば落花生えびかにくるみ ○ ○ ○ エネルギー215 kcal たんぱく質12.5 g 脂質8.9 g 炭水化物22.1 g 食塩相当量2.3 g	アレルギー 乳卵小麦そば落花生えびかにくるみ ○ ○ ○ エネルギー215 kcal たんぱく質12.5 g 脂質8.9 g 炭水化物22.1 g 食塩相当量2.3 g	アレルギー 乳卵小麦そば落花生えびかにくるみ ○ ○ ○ エネルギー215 kcal たんぱく質12.5 g 脂質8.9 g 炭水化物22.1 g 食塩相当量2.3 g	アレルギー 乳卵小麦そば落花生えびかにくるみ ○ ○ ○ エネルギー215 kcal たんぱく質12.5 g 脂質8.9 g 炭水化物22.1 g 食塩相当量2.3 g	10月26日（日） ・豚肉の山賊焼き ・ゆでキャベツ ・大根白だし煮 ・もやし中華炒め ・スナップエンドウ ・ピーナツ和え ・青かつば漬	
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。	アレルギー 乳卵小麦そば落花生えびかにくるみ ○ ○ ○ エネルギー217 kcal たんぱく質13.8 g 脂質13.3 g 炭水化物11.4 g 食塩相当量2.1 g

いわて生協
食宅配サービス
20-194-502

- ◇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。

今週は【東北 秋の収穫祭】です。
東北の郷土料理やご当地メニューを秋の食材
でお届けします。どうぞお楽しみください！！

【2025年 NO 43 】

やわらか食コースの温め方



※写真はイメージで

【やわらか食コースのお召上がり方】

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 43 】

※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20日 (月)								お届け日 10月21日 (火)								お届け日 10月22日 (水)								お届け日 10月23日 (木)								お届け日 10月24日 (金)								お届け日 10月25日 (土)							
お召し上がり日 10月21日 (火)								お召し上がり日 10月22日 (水)								お召し上がり日 10月23日 (木)								お召し上がり日 10月24日 (金)								お召し上がり日 10月25日 (土)															
・ サワラの生姜煮 ・ 大根明太子サラダ ・ 菜の花ウィンナーソテー ・ オクラ和え ・ 甘辛大豆								・ マスの塩焼き ・ 高野豆腐のたれがらめ ・ 野菜炒め ・ 冬瓜煮 ・ カリフラワーハニーマスタード和え ・ 高菜漬								・ ホッケの粕漬焼き ・ ポークウィンナー ・ 春雨サラダ ・ にらもやし炒め ・ 小松菜ごま和え ・ しば漬								・ オムレツミートソースがけ ・ スパゲティソテー ・ 卵の花炒め ・ 白菜おひたし ・ わかめの酢の物 ・ 味付ザーサイ								・ カレイのスパイス焼き ・ いんげんの天ぷら ・ れんこん甘辛煮 ・ チンゲン菜ハム炒め ・ ポテトサラダ ・ セロリ漬															
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 213 kcal								エネルギー 204 kcal								エネルギー 203 kcal								エネルギー 201 kcal								エネルギー 211 kcal															
たんぱく質 13.3 g								たんぱく質 13.7 g								たんぱく質 10.9 g								たんぱく質 7.5 g								たんぱく質 13.4 g															
脂質 10.1 g								脂質 11.5 g								脂質 12.9 g								脂質 7.5 g								脂質 6.9 g															
炭水化物 18.7 g								炭水化物 13.5 g								炭水化物 13.6 g								炭水化物 19.3 g								炭水化物 26.4 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 2.3 g								食塩相当量 2.3 g															
お召し上がり日 10月21日 (火)								お召し上がり日 10月22日 (水)								お召し上がり日 10月23日 (木)								お召し上がり日 10月24日 (金)								お召し上がり日 10月25日 (土)															
・ ハムカツ ・ ミニグラタン ・ 白菜オイスターソース炒め ・ 小松菜塩だれ和え ・ こんにゃくきんぴら ・ さくら漬								・ 洋風ハンバーグ ・ スナップエンドウソテー ・ 若竹煮 ・ カレーもやし ・ ほうれん草なめたけ和え ・ 甘酢がリ								・ 肉豆腐 ・ 切干大根青じそ和え ・ 菜の花の煮びたし ・ カリフラワーコンソメ炒め ・ きゅうり漬								・ 枝豆入りフライ ・ ピーマンおかか和え ・ 野菜巾着と人参の煮物 ・ れんこんマリネ ・ チンゲン菜コーンソテー ・ 割り干し大根漬								・ 温しゃぶサラダ ・ ごぼうピリ辛炒め ・ さつま芋煮 ・ ブロッコリーの和え物 ・ 生姜の佃煮															
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 211 kcal								エネルギー 203 kcal								エネルギー 221 kcal								エネルギー 224 kcal								エネルギー 229 kcal															
たんぱく質 6.9 g								たんぱく質 10.0 g								たんぱく質 14.7 g								たんぱく質 6.0 g								たんぱく質 10.7 g															
脂質 10.6 g								脂質 11.7 g								脂質 10.8 g								脂質 9.5 g								脂質 11.6 g															
炭水化物 21.8 g								炭水化物 16.1 g								炭水化物 18.1 g								炭水化物 28.1 g								炭水化物 22.7 g															
食塩相当量 2.7 g								食塩相当量 2.7 g								食塩相当量 2.4 g								食塩相当量 2.4 g								食塩相当量 1.9 g															

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。
※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 43 】

※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20日 (月)								お届け日 10月21日 (火)								お届け日 10月22日 (水)								お届け日 10月23日 (木)								お届け日 10月24日 (金)							
お召し上がり日 10月21日 (火)								お召し上がり日 10月22日 (水)								お召し上がり日 10月23日 (木)								お召し上がり日 10月24日 (金)								お召し上がり日 10月25日 (土)							
・ サワラの生姜煮 ・ 大根明太子サラダ ・ 菜の花ウィンナーソテー ・ オクラ和え ・ 甘辛大豆								・ マスの塩焼き ・ 高野豆腐のたれがらめ ・ 野菜炒め ・ 冬瓜煮 ・ カリフラワーハニーマスタード和え ・ 高菜漬								・ ホッケの粕漬焼き ・ ポークウィンナー ・ 春雨サラダ ・ にらもやし炒め ・ 小松菜ごま和え ・ しば漬								・ オムレツミートソースがけ ・ スパゲティソテー ・ 卵の花炒め ・ 白菜おひたし ・ わかめの酢の物 ・ 味付ザーサイ								・ カレイのスパイス焼き ・ いんげんの天ぷら ・ れんこん甘辛煮 ・ チンゲン菜ハム炒め ・ ポテトサラダ ・ セロリ漬							
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 213 kcal								エネルギー 204 kcal								エネルギー 203 kcal								エネルギー 201 kcal								エネルギー 211 kcal							
たんぱく質 13.3 g								たんぱく質 13.7 g								たんぱく質 10.9 g								たんぱく質 7.5 g								たんぱく質 13.4 g							
脂質 10.1 g								脂質 11.5 g								脂質 12.9 g								脂質 7.5 g								脂質 6.9 g							
炭水化物 18.7 g								炭水化物 13.5 g								炭水化物 13.6 g								炭水化物 19.3 g								炭水化物 26.4 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 2.3 g								食塩相当量 2.3 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



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。