【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

動●● "東北"秋の収穫祭



10月25日(土)

・ソバルの西方焼き

土日セット

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
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つ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パソースに入れました。スモーリン食感をお楽しみください。	キーな香 特に下北地方や津軽地方で親しまれ	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。	・ つくね・ マカロニサラダ・ なすオイスターソース炒め
・サンマ竜田と秋野菜の	・ 早池峰三元豚と ・ 白身魚のムニエル	・ スタミナ源たれチキン	・ 蔵王産ミルクの	・ 小松菜塩だれ和え
ゆずポンおろしだれ	しゃきしゃき玉ネギの いぶりがっこタルタル	添え ・ 秋野菜の天ぷら	クリームコロッケ	・ つぼ漬
・ きのこたらこパスタ	生姜炒め・さつま芋コロッケ	(かぼちゃ・なす・しいたけ)	☆小袋ソース	
・ 三角揚げのじゅわっと煮	・ 三陸産サーモンの ・ しょっつるポトフ	☆小袋つゆ	チャーシュー乗せ	アレルゲン
・ 秋なす麻婆	マヨフライ ・ 姫竹とぜんまいの炊	りり煮 ・ ベビーホタテの貝味噌焼き	喜多方ラーメン風	乳 卵 小麦 そば 落花 えび かに くるみ
☆ずんだポテサラ	・ 岩固豆腐のけんちん煮・ ☆オクラのとんぶりま	ロえ ・ もみじしんじょ含め煮	・山形芋煮	0 0 0
· ☆南蛮味噌	・ ☆三陸産わかめと ・ ☆なめごおろし	・ ☆長芋ときゅうりの酢の物	・会津田楽味噌ごんにゃく	エネルギー 215 kcal
	シーフードのサラダ	・ ☆青森県産りんごと	・ ☆さつま芋入り白和え	たんぱく質 12.5 g
	・ ☆ほうれん草のもみじ和え	さつま芋のサラダ	☆白桃シロップ煮	脂質 8.9 g
	☆しいたけの			炭水化物 22.1 g
	わさび風味佃煮			食塩相当量 2.3 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。	10月26日(日)
				・ 豚肉の山賊焼き
				・ ゆでキャベツ
アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	・ 大根白だし煮
乳 卵 小麦 そば 落花 えび かに くるる	外 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	f 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	・ もやし中華炒め
0 0 0		000	000000	・ スナップエンドウ
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	ピーナツ和え
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	・ 青かっぱ漬
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	アレルゲン
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	乳 卵 小麦 そば 落花 えび かに くるみ
食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 3.2 g 食塩相当量 3.0		食塩相当量 3.4 g	
	おかずコースの温め方	土日セットの流	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	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3	0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る	さい。	※ラベルには【土曜日】【日曜日】と記載がありますが、おめ	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

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】

宮城県名物の牛タンを贅沢に使用し、佐々長味噌は早池峰霊水と呼ばれ

10月21日 (火)

作られています。

・ごはん

アレルゲン

エネルギー

たんぱく質

炭水化物

※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。

食塩相当量

お弁当コースの温め方

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。

脂質

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。

000

乳

るミネラル豊富な地下水を使用して

・ 秋サバ佐々長味噌煮

・ きのこクリーミーコロッケ

・ 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

意見や感想をお聞かせください。

卵 小麦 そば 落花 えび かに くるみ

553 kcal

17.4 g

16.2 g

86.4 q

3.0 q

使用しております)

10月20日 (月)

た、つくね団子をすき煮にしました。

・ 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

☆春雨中華サラダ

☆ずんだ餅

アレルゲン

エネルギー

たんぱく質

炭水化物

食塩相当量

脂質

000

・ 笹かまと秋なすの田楽

(よく噛んでお召し上がり下さい)

意見や感想をお聞かせください。

卵 小麦 そば 落花 えび かに くるみ

535 kcal

18.5 g

8.1 g

3.0 q

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。

102.3 q

してお召し上がり下さい)

・ごはん

【2025年 NO 43

・ 栗ごはん

10月22日 (水)

エビと秋野菜の天ぷら

・ 比内地鶏の親子煮

(エビ、さつま芋、舞茸)

意見や感想をお聞かせください。

卵 小麦 そば 落花 えび かに くるみ

516 kcal

16.3 q

11.3 g

90.8 q

2.2 q

地鶏を親子煮にしました。

☆小袋つゆ

・ ☆山菜ナムル

☆いぶりがっこ



10月23日 (木)

甘みを感じるカレーにしました。

・ 青森りんごカレー

スタミナ源たれ野菜炒め

意見や感想をお聞かせください。

卵 小麦 そば 落花 えび かに くるみ

イカメンチカツ

☆福神清

アレルゲン

0 0

Tネルギー

たんぱく質

炭水化物

食塩相当量

脂質

0

乳

・ごはん

日本三大美味鶏の1つ、秋田の比内 青森県産りんごをたっぷりと使用し、



10月24日 (金)

福島の美味しい日本酒「三春駒」で

タラを蒸しました。ポン酢ともみじおろ

しでさっぱりとお召し上がり下さい。

・ 福島のお酒"三春駒"で

蒸したタラのチリ蒸し

☆小袋ポン酢

・ ☆山形だし乗せそば

・ころころ小芋の芋の子煮

意見や感想をお聞かせください。

卵 小麦 そば 落花 えび かに くるみ

478 kcal

21.0 q

4.9 g

86.5 q

2.9 q

0 0

きのこごはん

☆赤かぶ清

アレルゲン

Tネルギー

たんぱく質

炭水化物

食塩相当量

脂質

乳

土日セット 10月25日 (土)

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

アレノ	レゲン						
乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ
0	0	0					
Tネル	レギー			2	15	kcal	

スルギー	215	kcal
こんぱく質	12.5	g
質	8.9	g
炭水化物	22.1	g

食塩相当量 2.3 q

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

青かっぱ漬

アレノ	レゲン						
乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ
	0	0		0			

エネルギー 217 kcal たんぱく質 13.8 q 脂質 13.3 a 炭水化物 11.4 q

2.1 g

700Wで 1 分20秒を目安に温めてください。

②電子レンジの加熱は封を少し開けて、500Wで1分30秒、

※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。

549 kcal

13.9 q

15.2 g

84.1 q

2.3 q

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。

土日セットの温め方

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。

アレルゲン

エネルギー

たんぱく質

炭水化物

食塩相当量

脂質

Ω

乳

0 0

- ◇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・落花牛・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。 東北の郷十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!!

食塩相当量

【まん福コース献立表】

10日21日 (火)

10日20日 (日)

【2025年 NO 43



10月23日 (木)

⑩♥● "東北"秋の収穫祭 🍑 🎨 🤝



10月24日 (全)

土日セット

10月25日 (土) メバルの西京焼き

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)	・メハルの四兄焼き
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等 に手揚げしました。秋田名物の稲庭 どんによく合います。	では、 青森のおでんには生姜味噌が付いて うきます。 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。	・ つくね・ マカロニサラダ・ なすオイスターソース炒め
・ 秋鮭のムニエル	・ いわいどりのから揚げ	・ エビと秋野菜の天ぷら	・ ホタテ入り	・ 会津ソースカツ	・ 小松菜塩だれ和え
三種のきのこクリームソース	・サバ野田塩焼き	(エビ、さつま芋、舞茸)	生姜味噌おでん	・ブリの三五八漬焼	・ つぼ漬
・ 牛タンつくね甘酢あん	・ きのこたっぷりひっつみ煮	☆小袋つゆ	・ 十和田バラ焼き	・ ☆山形だし乗せそば	
(つくねは食べやすい大きさに	・ ☆三陸産わかめと	· 比内地鶏回鍋肉	・ スタミナ源たれ焼きそば	・ いんげんごま和え	アレルゲン
してお召し上がり下さい)	シーフードのサラダ	• きのこ南蛮乗せ	・ イカメンチカツ	・おさつバター	乳 卵 小麦 そば 落花 えび かに くるみ
・秋野菜のグリル	・ ☆人参と柿のラペ	稲庭うどん	・ ☆青森県産りんご入り	・☆イカ人参	0 0 0
三角揚げのじゅわっと煮	(グレープフルーツ果汁を	・ 姫竹とぜんまいの炒り煮	ポテサラ	☆白桃シロップ煮	エネルギー 215 kcal
・ 笹かまと秋なすの田楽	使用しております)	ごぼうごま味噌和え	・ もみじしんじょ含め煮		たんぱく質 12.5 g
☆菊ときゅうりの酢の物	・ ほうれん草と	☆もみじおろし	・ ☆白菜ゆず漬		脂質 8.9 g
・ ☆コーヒー味煮豆	桜エビのおひたし	☆いぶりがっこ			炭水化物 22.1 g
	・ 山菜パスタ				食塩相当量 2.3 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。	10月26日(日)
					・豚肉の山賊焼き
					・ ゆでキャベツ
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	・ 大根白だし煮
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		6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	・ もやし中華炒め
000	0 0 0 0	00000		0000	・ スナップエンドウ
エネルギー 631 kcal	エネルギー 651 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 615 kcal	エネルギー 697 kcal	ピーナツ和え
たんぱく質 31.1 g	たんぱく質 35.3 g	たんぱく質 20.5 g	たんぱく質 21.2 g	たんぱく質 35.4 g	・ 青かっぱ漬
脂質 30.6 g	脂質 41.9 g	脂質 32.4 g	脂質 41.2 g	脂質 47.1 g	アレルゲン
炭水化物 69.9 g	炭水化物 32.9 g	炭水化物 61.0 g	炭水化物 35.4 g	炭水化物 45.5 g	乳 卵 小麦 そば 落花 えび かに くるみ
食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 4.0 g	食塩相当量 4.0 g	食塩相当量 3.3 g	000
	まん福コースの温め方		土日セットの流	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冷蔵原	車で保管し、日曜日(お届けの翌々日)の午後	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!	ノンジの加熱は封を少し開けて、500Wで1分3	0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			には【土曜日】【日曜日】と記載がありますが、おり	子きなほうからお召し上がりください。 	食塩相当量 2.1 g
	- ^ ** * * * - ' + * * * * * * * * * * * * * * * * * *	はてもり シロロの今ましょん ルギツ ナス	4日 ヘ 47+ 6 + +		

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!!

【やわらか食コース】献立表

【2025年 NO 43 】

		10)月2	20日	日(月) 10月21日(火)												1	0 <i>F</i>	月22日	(7	火)				1	0月2	23E] (7	木)				10月2	24日	(=	金)				
								サバの漬焼きいもきんぴら白菜旨煮小松菜のごま和え鯛味噌										・ 豚肉のやわらか煮・ 豆腐の子和え・ チンゲン菜の味噌炒め・ コールスローサラダ・ 漬物									Z煮 gの	:姜煮 気付い ラダ					ı	なす	参り す炒 うれ。	ノテー	和え [!]	物		
アレ	アレルゲン							アレル	ゲン	ン							アレ	アレルゲン								レルゲン							アレル	ゲン						
乳		小麦	そば	落花	えび	が かに	くるみ	乳	B	卵 小	麦	そば	落在	花 えび	かに	こくるみ	乳	卵	小麦	₹	そば 落花	えび	かに	くるみ	- 3	乳卵	小麦	そば	落花	も えび	かに	くるみ	乳	卵	小	・麦 そば	落花	えび	かに	くるみ
0	0	0				0		0	() c)						0	0	0						(0 0	0						0	0	(0	0			
エネ	ルギー					エネル	ギ-	_				248	kca	al	エネ	ルギー				265	kcal		I,	ネルギー				270	kcal		エネル	レギー				248	kcal			
たん	んぱく質 16.7 g						たんば	ぱく負	复				17.2 g			たん	ぱく質				18.4	g		た	んぱく質				14.9	g		たんは	ぱ質				18.6	g		
脂質	旨質 11.6 g						脂質	脂質 12.9 g								脂質	Ī				14.3	g		脂	質				10.4	g		脂質					11.6	g		
炭z	化物			:	24.0) g		炭水化物 22.9 g									炭水	〈化物				19.1	g		炭	水化物				35.4	g		炭水	化物				23.1	g	
食均	塩相当量 2.1 g						食塩相当量 1.6 g								食塩相当量 2.4 g						食	(塩相当量	į			2.1	g		食塩	相当量	量			1.4	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。

【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 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	D日 (,	月)	お届	け日		1	0月21日	(火)		お届	<u></u> け日	10)月22	日 (z	水)	お届け日	1	1	10月23日	(木)	お届	け日		10月24日	3 (金	:)		
お召し上が	り日		10]21日	(火) お召	し上た	がり日		10月2	2日	(水)	お召り	し上がり日		10月	23日	(木)	お召し上	がり日		10月2	4日	(金)	お召し	し上が	り日	10月2	25日	(±)		
サワラ	うの生	姜煮	į			•	マス	の塩	焼き				٠	ホッケのキ	白漬焼	ŧ			・オ』	ムレツミ	ミート	ソースがい	t		•	カレイ	'のスパイ	ス焼き				
・ 大根	明太	子サ	ラダ			•	高野	予豆腐	琴のた	れがらめ			•	ポークウィ	ノンナー				・スノ	゚゚゚゚゚゚゚゙゚゚゚゚゙゙゚゚゙゚゚゙゚゚゚゚゙゚	イソテ	_			•	いんに	げんの天ん	ぷら				
菜の	花ウィ	ンナ・	ーソテ	=_		•	野菜	を炒め	b				•	春雨サラ	ダ				· 卯(の花火	りめ				•	れんる	た甘辛	煮				
・オクラ	和え					•	冬瓜	煮						にらもやし	炒め				・白	菜おひ	たし				•	チンク	デン菜ハ/	△炒め				
・甘辛	大豆					.	カリス	フラワ	—八二	ニーマスタ	ード利	え		小松菜ご	ぎ和え	Ž.			わた	y めの	酢の物	勿			•	ポテト	トサラダ					
						•	高菜	荩漬						しば漬					・味	付ザー	サイ				•	セロリ	漬					
アレルゲン						アレル	ゲン						アレル	ゲン					アレルゲン	_				, 1	アレル	ゲン						
乳卵	小麦	そば	落花	えび か	こ くるる	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	が かに	くるみ		
0	0					0	0	0						0 0					0	0			0		0	0	0					
エネルギー			2	13 kc	al	エネル	レギー			204	kcal		エネル	ギー		20	3 kc	al	エネルギー			201	kcal		エネル	ギー		211	L kcal			
たんぱく質			13	3.3 g		たんに	ぱ質			13.7	g		たんば	〈質		10.	9 g		たんぱく質			7.5	g		たんぱ	〈質		13.4	1 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	9 g			
炭水化物			18	3.7 g		炭水	化物			13.5	g		炭水化	匕物		13.	6 g		炭水化物			19.3	g		炭水化	匕物		26.4	1 g			
食塩相当量			2	2.6 g		食塩	相当量	1		2.6	g		食塩村	目当量		2.	4 g		食塩相当	量		2.3	g		食塩村	目当量		2.3	3 g			
お召し上	がりE	1	10	月21日	(火) お	召し」	上がり	日	10月2	2日	(水)	お	召し上がり	日	10月	23日	(木)	お召し	上がり	日	10月2	4日	(金)	お	召し上	がり日	10月2	25日	(土)		
ハムカ									バーク					肉豆腐					・枝	豆入り)フライ	ſ					ゃぶサラダ					
・ミニグ	ブラタン	,				•	スナ	ップエ	こンドウ	フソテー			•	切干大机	艮青じ	そ和え			・ピー	-マンま	らかか	和え			•	ごぼう	ピリ辛炒	め				
・白菜	オイス	ター	ソーフ	く炒め		•	若竹	竹煮					•	菜の花の	煮びた	きし			• 野	菜巾着		、参の煮物	勿		•	さつま	芋煮					
・小松	菜塩	だれを	印え			•	カレ・	ーもさ	ڪل ا				٠	カリフラワ	ーコン	ソメ炒	め		· 11/	んこん	マリネ				•	ブロッ	コリーの利	口え物				
こんに	こゃくき	んぴ	6			•	ほう	れん፤	草なめ	たけ和え	₹		•	きゅうり漬	Ī				・チン	ノゲンジ	マコー	-ンソテー			•	生姜	の佃煮					
さくら	漬					•	甘酎	乍ガリ											• 割	か干し	大根	漬										
アレルゲン						アレル	1	I					アレル						アレルゲン				1		アレル							
		そば	客花	えび か	にくるる				そば	落花えび	かに	くるみ	乳		そば	落花 え	びか	に くるみ			そば	落花えび	かに	くるみ	乳		小麦 そば	落花 えび	グ かに	くるみ		
0	0					0	0	0					0	0 0					0 0	0						0	0					
エネルギー		211 kcal エネルギー 203 kc							kcal		エネル	ギー		22	1 kc	al	エネルギー			224	kcal		エネル	ギー		229	kcal					
たんぱく質			6	5.9 g		たんに	ぱ質			10.0	g		たんぱ	〈質		14.	7 g		たんぱく質			6.0	g		たんぱ	〈質		10.7	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						g		炭水化	匕物		18.	1 g		炭水化物			28.1	g		炭水化	匕物		22.7	2.7 g						
食塩相当量		2.7 g 食塩相当量 2.7 g									食塩													目当量								

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。
- ※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 】

お届	け日		1	.0月	20日	(月)	お届	け日			10	月2:	1日	(火)		お届	け日			10月2	22日	(가	k)	お届	届け日		1	.0月2	3日	(木))	お届	け日			10月2	4日	(金)	
お	召し上	がり	日	10)月2	1日	(火)	お	召し	上が	り日		10F	月22	日	(水)	お	召し_	上がり	日	10	月2	3日	(木)	đ	お召し」	がりE	3	10	月24	4日	(金)	お	召し.	上がり	日	10.	月25	日	(±)
•	サワ	ラの生	E姜ź	煮				•	マス	くの増	蹠	<u></u>					•	ホック	ケの制	白漬	焼き				•	オム	ノツミ・	− ト:	ノース	がけ			•	カレ	イのス	スパイ	ス焼き	<u> </u>		
	大框	明太	子t	ナラダ	Ï				高	野豆	腐0	たれ	しがら	SØ			•	ポー	クウィ	′ンナ	-					スパ	ゲティ	ソテ	_					いん	げん	の天	ぷら			
	菜の	花ウ	ィンナ	ーソ	テー				野	菜炒	め						•	春雨	引サラ	ダ						卯の	花炒	め						れん	こん	甘辛	煮			
	オクラ	和え	?						冬	煮紅							•	にら	もやし	炒り	め					白菜	おひた	たし						チン	ゲンジ	菜八人	ℷ炒め			
	甘辛	大豆	_ _						カリ									小松	公菜ご	ごま利	印え					わか	めの酉	乍の特	勿					ポテ	トサ	ラダ				
									・高菜漬									しば	漬							味何	ザー	サイ						セロ	リ漬					
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	えび	かに	くるみ	乳	卵	小	長 そ	ば	客花	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
	0	0						0	0	С)							0	0							0	0				0		0	0	0					
エネル	ギー				213	kcal		エネル	ギー				2	.04	kcal		エネル	ノギー				203	kca	al	エネルギー 201 kcal								エネル	/ギー			2	211	kcal	
たんば	《質				13.3	g		たんば							たんに	火質			:	10.9	g		たんぱく質 7.5 g								たんは	ぱ質			1	3.4	g			
脂質					10.1	g		脂質						脂質					12.9	g		脂質 7.5 g								脂質					6.9	g				
炭水化	匕物				18.7	g		炭水化							炭水	化物				13.6	g		炭水化物 19.3 g							炭水	化物			2	6.4	g				
食塩	相当量				2.6	g		食塩						食塩相当量 2.4 g 魚						食塩相当量 2.3 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**

- ◇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。