



# 【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 27 】

6月30日（月）					7月1日（火）					7月2日（水）					7月3日（木）					7月4日（金）					土日セット																						
大学芋は、大正から昭和にかけて東京大学の学生たちに人気があったことから名づけられたと言われています。					食物繊維たっぷりの麦ごはんは、腸内環境の改善や血圧の安定などに効果があります。					コリコリとした食感がおいしいくらげ。ふんわりとした玉子との違いが楽しめます。					ビビンバは韓国の混ぜご飯です。今日はコチュジャンで味付けしたそばとナムルでビビンバ風に仕上げました。					なすとかぼちゃの揚げびたしは、お酢を効かせてさっぱりと仕上げました。生姜の風味もさわやかです。					7月5日（土）																						
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カレーとふきの煮付け</li> <li>☆れんこんとひじきのサラダ</li> <li>おろし乗せ豆腐ハンバーグ</li> <li>大学芋</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>味噌カツ</li> <li>こんにゃくと里芋の煮付け</li> <li>☆もやしとカニかまの酢の物</li> <li>高菜漬</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>サバの塩焼き</li> <li>☆ほうれん草のおろし和え</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>きくらげ玉子炒め</li> <li>☆水まんじゅう (よく噛んでお召し上がりください)</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>ビビンバ風そばごはん</li> <li>鶏の照り焼き</li> <li>こんにゃくゆず味噌かけ</li> <li>麻婆冬瓜</li> <li>ソース焼きそば</li> <li>☆メンマときゅうりの和え物</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>赤魚のみりん焼き</li> <li>切干大根含め煮</li> <li>なすとかぼちゃの揚げびたし</li> <li>小松菜のおひたし</li> <li>☆ピーマン南蛮味噌</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>アジの西京焼き</li> <li>チヂミ</li> <li>ビーフカレー炒め</li> <li>しんじょ煮</li> <li>もやし桜エビナムル</li> <li>セロリ漬</li> </ul>																						
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 495 kcal					エネルギー 565 kcal					エネルギー 477 kcal					エネルギー 489 kcal					エネルギー 435 kcal					エネルギー 212 kcal																						
たんぱく質 15.4 g					たんぱく質 22.3 g					たんぱく質 19.8 g					たんぱく質 23.4 g					たんぱく質 16.6 g					たんぱく質 12.4 g																						
脂質 13.0 g					脂質 16.4 g					脂質 12.1 g					脂質 9.8 g					脂質 7.6 g					脂質 11.3 g																						
炭水化物 81.4 g					炭水化物 85.8 g					炭水化物 77.7 g					炭水化物 81.7 g					炭水化物 78.6 g					炭水化物 15.8 g																						
食塩相当量 2.0 g					食塩相当量 2.3 g					食塩相当量 2.1 g					食塩相当量 2.0 g					食塩相当量 2.2 g					食塩相当量 2.5 g																						
お弁当コースの温め方										土日セットの温め方										アレルギー																											
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。										アレルギー																											
②☆印の赤カプおかずと小袋は、漬物・サラダ・タレ類です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。										アレルギー																											
※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。										アレルギー																											

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。



IBCラジオ  
**ワイドステーション**  
いわて生協夕食宅配サービスが送る  
「うんめえ〜トーク」  
毎月第1・3木曜日 15:30~O.A中!  
水越かおる アナ  
大塚富夫 アナ

# 【まん福コース献立表】

[2025年 NO 27 ]

					土日セット																																																																																																								
					7月5日 (土)																																																																																																								
6月30日 (月)	7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)																																																																																																									
ブリをボン酢のたれに漬け込み焼き上げました。夏らしいさっぱりとした味付けです。	赤魚を昆布だしの旨味たっぷりの旨塩焼きにしました。塩分控え目でもおいしく召し上がれます。	豚キムチ炒めはスタミナたっぷりの人気メニューです。疲労回復にも効果があります。	豆腐ハンバーグには玉ねぎと大根のおろしソースをかけました。ピリツとした辛味で料理が引き立ちます。	ハッシュドビーフにはトマトをたっぷり入れました。栄養満点です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>アジの西京焼き</li> <li>チヂミ</li> <li>ビーフカレー炒め</li> <li>しんじょ煮</li> <li>もやし桜エビナムル</li> <li>セロリ漬</li> </ul>																																																																																																								
<ul style="list-style-type: none"> <li>唐揚げレモン乗せ</li> <li>ブリのボン酢焼き</li> <li>ゴーヤ入り回鍋肉</li> <li>☆れんこんとひじきのサラダ</li> <li>☆大根甘酢生姜和え</li> <li>里芋のそぼろ煮</li> <li>☆煮豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の旨塩焼き</li> <li>豚ロースカツ玉子あんかけ</li> <li>☆ちくわとゆで野菜のわさびクリーミーサラダ</li> <li>☆もやしとカニかまの酢の物</li> <li>たけのこのネギ塩炒め</li> <li>五目巾着含め煮</li> <li>昆布巻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚キムチ炒め</li> <li>白身フライ</li> <li>☆小袋ソース</li> <li>パスタゆかりソテー</li> <li>くるま麩とぜんまいの煮付け</li> <li>☆ベーコンポテトサラダ</li> <li>☆ほうれん草のおろし和え</li> <li>☆青かつば漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>イワシの竜田の中華あんかけ</li> <li>豆腐ハンバーグおろしソース</li> <li>じゃが煮</li> <li>こんにゃくゆず味噌かけ</li> <li>ふきおかか煮</li> <li>いんげんのソテー</li> <li>☆わさび漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>トマトたっぷりハッシュドビーフ</li> <li>開きエビのベシャメルフライ</li> <li>高菜明太子パスタ</li> <li>小松菜のおひたし</li> <li>大根とベーコンのコンソメ煮</li> <li>☆コールスローサラダ</li> <li>☆らっきょう漬</li> </ul>	アレルゲン <table border="1"> <tr> <th>乳</th><th>卵</th><th>小麦</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>くるみ</th></tr> <tr> <td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td></td></tr> </table> エネルギー 212 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 2.5 g									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																																																																																																						
○	○	○				○																																																																																																							
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。	7月6日 (日)																																																																																																								
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールキャベツトマト煮</li> <li>ゆでブロッコリー</li> <li>大根サラダ</li> <li>大学芋</li> <li>ほうれん草えのき和え</li> <li>昆布佃煮</li> </ul>																																																																																																								
<table border="1"> <tr> <th>乳</th><th>卵</th><th>小麦</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>くるみ</th></tr> <tr> <td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> エネルギー 695 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 43.2 g 炭水化物 43.5 g 食塩相当量 3.8 g	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	○	○	○						<table border="1"> <tr> <th>乳</th><th>卵</th><th>小麦</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>くるみ</th></tr> <tr> <td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td></td></tr> </table> エネルギー 630 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 42.4 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 3.3 g	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	○	○	○				○		<table border="1"> <tr> <th>乳</th><th>卵</th><th>小麦</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>くるみ</th></tr> <tr> <td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td></td></tr> </table> エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 43.9 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 3.6 g	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	○	○	○				○		<table border="1"> <tr> <th>乳</th><th>卵</th><th>小麦</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>くるみ</th></tr> <tr> <td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> エネルギー 680 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 47.7 g 炭水化物 39.8 g 食塩相当量 3.8 g	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	○	○	○						<table border="1"> <tr> <th>乳</th><th>卵</th><th>小麦</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>くるみ</th></tr> <tr> <td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td></td></tr> </table> エネルギー 621 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 44.3 g 炭水化物 45.8 g 食塩相当量 4.0 g	乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	○	○	○				○		アレルゲン <table border="1"> <tr> <th>乳</th><th>卵</th><th>小麦</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>くるみ</th></tr> <tr> <td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> エネルギー 218 kcal たんぱく質 5.9 g 脂質 8.5 g 炭水化物 32.1 g 食塩相当量 2.0 g									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																																																																																																						
○	○	○				○																																																																																																							
乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ																																																																																																						
○	○	○																																																																																																											
<b>まん福コースの温め方</b> 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。				<b>土日セットの温め方</b> 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 27 】

6月30日 (月)										7月1日 (火)										7月2日 (水)										7月3日 (木)										7月4日 (金)									
<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のクリーム煮</li> <li>チンゲン菜の炒め煮</li> <li>カニ風味サラダ</li> <li>ほうれん草のおひたし</li> <li>漬物</li> </ul>										<ul style="list-style-type: none"> <li>肉豆腐</li> <li>冬瓜炒め</li> <li>白菜なめ茸煮</li> <li>キャベツの甘酢和え</li> <li>鯛味噌</li> </ul>										<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の煮付け</li> <li>野菜の彩り炒め</li> <li>かぼちゃマッシュ</li> <li>チンゲン菜ソテー</li> <li>漬物</li> </ul>										<ul style="list-style-type: none"> <li>おろしハンバーグ</li> <li>長芋の煮物</li> <li>ゆず風味和え</li> <li>大根のきんぴら煮</li> <li>ブロッコリーのおひたし</li> </ul>										<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜入りスクランブルエッグ</li> <li>鶏肉とじゃが芋炒め</li> <li>ほうれん草のおかか和え</li> <li>お芋の甘辛煮</li> <li>漬物</li> </ul>									
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 252 kcal										エネルギー 273 kcal										エネルギー 232 kcal										エネルギー 273 kcal										エネルギー 262 kcal									
たんぱく質 14.3 g										たんぱく質 20.6 g										たんぱく質 14.3 g										たんぱく質 18.5 g										たんぱく質 14.7 g									
脂質 13.7 g										脂質 13.2 g										脂質 10.1 g										脂質 10.4 g										脂質 10.7 g									
炭水化物 22.0 g										炭水化物 21.4 g										炭水化物 22.8 g										炭水化物 31.9 g										炭水化物 29.6 g									
食塩相当量 2.2 g										食塩相当量 1.6 g										食塩相当量 2.4 g										食塩相当量 1.9 g										食塩相当量 2.4 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 27】

※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 6月30日 (月)								お届け日 7月1日 (火)								お届け日 7月2日 (水)								お届け日 7月3日 (木)								お届け日 7月4日 (金)								お届け日 7月5日 (土)							
お召し上がり日 7月1日 (火)								お召し上がり日 7月2日 (水)								お召し上がり日 7月3日 (木)								お召し上がり日 7月4日 (金)								お召し上がり日 7月5日 (土)															
<ul style="list-style-type: none"> <li>ホツケの塩麴焼き</li> <li>なすの天ぷら</li> <li>キャベツフレンチサラダ</li> <li>さつま揚げ煮</li> <li>ブロッコリーカニかま炒め</li> <li>おかず生姜</li> </ul>								<ul style="list-style-type: none"> <li>ブリごぼう煮</li> <li>焼きビーフン</li> <li>もやしハムソテー</li> <li>オクラ和え</li> <li>甘酢ガリ</li> </ul>								<ul style="list-style-type: none"> <li>カレイの香草パン粉焼き</li> <li>高野豆腐チリソースがらめ</li> <li>回鍋肉</li> <li>菜の花塩だれ和え</li> <li>人参きんぴら</li> <li>ゆず大根漬</li> </ul>								<ul style="list-style-type: none"> <li>サワラの粕漬焼き</li> <li>肉団子</li> <li>卵の花炒め</li> <li>ちくわ煮</li> <li>カリフラワーマリネ</li> <li>青かつば漬</li> </ul>								<ul style="list-style-type: none"> <li>肉詰めピーマンケチャップ焼き</li> <li>和風スパゲティ</li> <li>ひじき煮</li> <li>れんこんマヨネーズ和え</li> <li>チンゲン菜おひたし</li> <li>しば漬</li> </ul>															
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 201 kcal								エネルギー 208 kcal								エネルギー 224 kcal								エネルギー 209 kcal															
たんぱく質 12.8 g								たんぱく質 11.9 g								たんぱく質 16.6 g								たんぱく質 14.7 g								たんぱく質 7.1 g															
脂質 12.6 g								脂質 9.9 g								脂質 9.3 g								脂質 11.2 g								脂質 7.4 g															
炭水化物 15.7 g								炭水化物 18.7 g								炭水化物 16.0 g								炭水化物 15.4 g								炭水化物 28.9 g															
食塩相当量 2.4 g								食塩相当量 2.2 g								食塩相当量 2.5 g								食塩相当量 2.4 g								食塩相当量 2.4 g															
お召し上がり日 7月1日 (火)								お召し上がり日 7月2日 (水)								お召し上がり日 7月3日 (木)								お召し上がり日 7月4日 (金)								お召し上がり日 7月5日 (土)															
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉焼肉炒め</li> <li>マカロニソテー</li> <li>刻み昆布煮</li> <li>チンゲン菜ナムル</li> <li>カリフラワー梅和え</li> <li>セロリ漬</li> </ul>								<ul style="list-style-type: none"> <li>ささみフライ</li> <li>ピーマン生姜和え</li> <li>若竹煮</li> <li>キャベツ炒め</li> <li>小松菜中華サラダ</li> <li>さくら漬</li> </ul>								<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の山賊焼き</li> <li>ゆでキャベツ</li> <li>れんこんコンソメ炒め</li> <li>もやしの煮びたし</li> <li>いんげんピーナツ和え</li> <li>高菜漬</li> </ul>								<ul style="list-style-type: none"> <li>餃子おろしソースがけ</li> <li>ミニお好み焼き</li> <li>春雨サラダ</li> <li>こんにゃく煮</li> <li>ブロッコリーソテー</li> <li>金山寺味噌</li> </ul>								<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜コロッケ</li> <li>煮玉子</li> <li>ごぼう味噌炒め</li> <li>大根なます</li> <li>菜の花おかか和え</li> <li>しそふき佃煮</li> </ul>															
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 222 kcal								エネルギー 206 kcal								エネルギー 227 kcal								エネルギー 220 kcal								エネルギー 221 kcal															
たんぱく質 13.3 g								たんぱく質 6.7 g								たんぱく質 14.5 g								たんぱく質 8.1 g								たんぱく質 8.8 g															
脂質 11.1 g								脂質 11.7 g								脂質 14.5 g								脂質 7.0 g								脂質 10.2 g															
炭水化物 20.1 g								炭水化物 19.5 g								炭水化物 11.9 g								炭水化物 30.9 g								炭水化物 25.9 g															
食塩相当量 2.2 g								食塩相当量 2.4 g								食塩相当量 2.0 g								食塩相当量 2.1 g								食塩相当量 2.7 g															

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ござい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。

# 【朝昼用1食セット】献立表

【2025年 NO 27】

※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 6月30日 (月)		お届け日 7月1日 (火)		お届け日 7月2日 (水)		お届け日 7月3日 (木)		お届け日 7月4日 (金)		お届け日 7月5日 (土)																													
お召し上がり日 7月1日 (火)		お召し上がり日 7月2日 (水)		お召し上がり日 7月3日 (木)		お召し上がり日 7月4日 (金)		お召し上がり日 7月5日 (土)		お召し上がり日 7月6日 (日)																													
<ul style="list-style-type: none"> <li>ホッケの塩麹焼き</li> <li>なすの天ぷら</li> <li>キャベツフレンチサラダ</li> <li>さつま揚げ煮</li> <li>ブロッコリーカニかま炒め</li> <li>おかず生姜</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ブリごぼう煮</li> <li>焼きビーフン</li> <li>もやしハムソテー</li> <li>オクラ和え</li> <li>甘酢ガリ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>カレイの香草パン粉焼き</li> <li>高野豆腐チリソースがらめ</li> <li>回鍋肉</li> <li>菜の花塩だれ和え</li> <li>人参きんぴら</li> <li>ゆず大根漬</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>サワラの粕漬焼き</li> <li>肉団子</li> <li>卵の花炒め</li> <li>ちくわ煮</li> <li>カリフラワーマリネ</li> <li>青かつば漬</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>肉詰めピーマンケチャップ焼き</li> <li>和風スパゲティ</li> <li>ひじき煮</li> <li>れんこんマヨネーズ和え</li> <li>チンゲン菜おひたし</li> <li>しば漬</li> </ul>																															
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
	○	○				○		○	○	○						○		○						○	○	○							○	○					
エネルギー 200 kcal		エネルギー 201 kcal		エネルギー 208 kcal		エネルギー 224 kcal		エネルギー 209 kcal																															
たんぱく質 12.8 g		たんぱく質 11.9 g		たんぱく質 16.6 g		たんぱく質 14.7 g		たんぱく質 7.1 g																															
脂質 12.6 g		脂質 9.9 g		脂質 9.3 g		脂質 11.2 g		脂質 7.4 g																															
炭水化物 15.7 g		炭水化物 18.7 g		炭水化物 16.0 g		炭水化物 15.4 g		炭水化物 28.9 g																															
食塩相当量 2.4 g		食塩相当量 2.2 g		食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.4 g		食塩相当量 2.4 g																															

## 朝昼用セットのお召し上がり方

**1 お届け**  
夕食宅配の配達時に翌日のセットをお届け。無菌パックされています。

**2 保存**  
お召し上がりになるまでは冷蔵庫で保存。

**3 準備**  
お好みのおかずのフィルムを少しはがす。

**4 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

- ◇原材料入荷時の都合により、献立内容が変更となる場合が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。