【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。

【おかすコー人献	以表】 [20	D25年 NO 19 \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			5月10日(土)
5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)	5月8日 (木)	5月9日 (金)	・ サバの塩麴焼き
配達はお休みです	配達はお休みです	ーロサイズのロールキャベツを マトのソースで煮込みました。	ぱりと仕上げました。	ブリには良質なタンパク質やビタミンD が含まれています。 今日は大根と煮付 けました。	鶏肉八幡巻コールスローサラダ冬瓜煮
こども (6)	☆振替休島	 エビカツ	・ さつま揚げと じゃが芋の煮付け	 ブリ大根煮 野菜天ぷら ☆小袋つゆ 厚揚げと キャベツのネギ塩炒め ☆にらと ちくわの酢味噌和え ☆梅ザーサイ だし巻玉子 	・ チンゲン菜ベーコンソテー ・ 高菜漬
		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。	5月11日 (日)
					・ 豚肉の生姜焼き ・ マカロニソテー
		アレルゲン	アレルゲン	アレルゲン	・山菜の煮物
		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	000	0 0 0	スナップエンドウ白だし和え
		エネルギー 427 k		エネルギー 470 kcal	・割り干し大根漬
		たんぱく質 12.4 g		たんぱく質 20.1 g	
		脂質 22.4 g		脂質 32.9 g	アレルゲン
		炭水化物 46.1 g		炭水化物 28.8 g	乳 卵 小麦 そば 落花 えび かに くるみ O O O
	おかずコースの温め方	食塩相当量 2.9 g	g 食塩相当量 2.5 g 土日セットの 温	食塩相当量 3.1 g	
①冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までに		(エロ ビットの 通り かんしゅう エロ ビットの 通り かん でんしょ いんしょ かんしょ かんしょ かんしょ しゅう かん でんしょ かんしょ しゅう		エネルギー 230 kcal
②☆配の赤かプおかずと小袋は、漬物・サラダ			Dが成準で休息し、口嘘ロ(の囲りの笠々ロ)の一後。 ②電子レンジの加熱は封を少し開けて、500Wで1分30		たんぱく質 16.2 g 脂質 10.8 g
③電子レンジでの加熱は、500000場合1			プロンプンの加索ではするプロ研りで、300Wとエカ30 700Wで1分20秒を目安に温めてください。		<u>脂質 10.8 g</u> 炭水化物 18.0 g
※温める場合は、必ずフタをして温めてくださ			、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。	成小化物 16.0 g 食塩相当量 2.5 g
		<u>L</u> ´			IX·西旧コ里 Z.J Y

土日セット

いわて生協 夕食宅配サービス 0120-194-502

- ◇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。

◇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 19 】

5月5日 (月)	5月6日(火)	5月7日 (水)		5月8日(木)	5月9日 (金)	サバの塩麴原	
		ピーマンの肉詰めに和風おろ	しソース	今日は五目炊き込みる		赤ワインを入れてコクを出したデミグラ	・ 鶏肉八幡巻	_
配達はお休みです	配達はお休みです	をかけ、さっぱりと仕上げまし	た。	食メニューでまとめまし	た。	スソースをチキンカツにかけました。	・コールスローサ	
							・冬瓜煮	
£946.	振物体の	 ごはん ピーマン肉詰め 和風おろしソースか ゆでブロッコリー きんぴらごぼう ほうれん草と 油揚げの煮びたし ☆ゆず大根漬 		 五目炊き込み タラの味噌焼き 高野豆腐と野 れんこんの天ぷ にら玉炒め ☆しば漬 	き 「菜の煮物 ぷら	 ごはん チキンカツデミソース ゆでキャベツ じゃが芋とわかめの煮物 ☆もやしとハムの中華和え ☆ゆず香りこんにゃく 意見や感想をお聞かせください。	チンゲン菜べ高菜漬	京び かに くるみ 205 kcal 12.4 g 15.4 g 12.2 g 2.7 g
							・マカロニソテー	-
		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン	・山菜の煮物	
		乳 卵 小麦 そば 落花 えび	かに(るみ		花 えび かに くるみ			
		0 0 0		0 0 0		0 0 0	・スナップエンド	
		エネルギー 411	kcal	エネルギー	511 kcal	エネルギー 484 kcal	・ 割り干し大根	浸漬
		たんぱく質 13.0	g		23.3 g	たんぱく質 14.4 g		
		脂質 6.4	g		10.3 g	脂質 19.0 g	アレルゲン	
		炭水化物 78.9	g		83.4 g	炭水化物 88.8 g		客花 えび かに くるみ
		食塩相当量 1.8	g	食塩相当量	2.3 g	食塩相当量 2.0 g	0 0 0	
	お弁当コースの温め方				土日セットの流		エネルギー	230 kcal
①冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までは						10時までにお召し上がりください。	たんぱく質	16.2 g
②☆印の赤カップおかずと小袋は、漬物・サラダ				ジの加熱は封を少し開けて)秒、	脂質	10.8 g
	分30秒、700wの場合は1分20秒を			1分20秒を目安に温めて		炭水化物	18.0 g	
※温める場合は、必ずフタをして温めてくださ	い。 ※ごはんとおかずはそれぞれ別々に温めて 	ください。	※ラベルに(ま【土曜日】【日曜日】と記載	載がありますが、お好	子きなほうからお召し上がりください。 	食塩相当量	2.5 g

土日セット

5月10日 (土)

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。

【まん福コース献立表】

【2025年 NO 19 】

	120	125年 NO 19	1		5月10日 (土)						
5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)		5月8日 (木)	5月9日 (金)	・サバの塩麴焼き					
				天ぷらには小袋の梅塩をお付けしまし		・ 鶏肉八幡巻					
配達はお休みです	配達はお休みです	の酸味を活かしたソースをかけ		た。お好みで量を調整してお使いくだ	た。旨味たっぷりです。	・ コールスローサラダ					
				さい。		・ 冬瓜煮					
		・ 厚切りハムカツ		・ 鶏大根煮	・ ハッシュドビーフ	・ チンゲン菜ベーコンソテー					
		マスタードソースかけ		・ 白身天ぷら	・エビカツ	・ 高菜漬					
	* × * *	・ アジとごぼうの煮付け	t	・ 野菜の天ぷら	・スパソテー						
COS OF I	· 北区秋/金口。	・ ゆでキャベツ		☆小袋梅塩	・厚揚げと	アレルゲン					
BUUL		・ ゴーヤ炒め		・ 麻婆春雨	キャベツのネギ塩炒め	乳 卵 小麦 そば 落花 えび かに くるみ					
	* * * *	・ ほうれん草と		・ カリフラワーの磯辺和え	☆かぼちゃサラダ	0 0 0					
		油揚げの煮びたし		・ オムレツのトマトソース	☆もやしとハムの中華和え	エネルギー 205 kcal					
		・ 大学芋		・ オクラ白だし和え	・ ☆中華ごま団子	たんぱく質 12.4 g					
		☆きゅうりのごま酢和]え	・ ☆しば漬	(よく噛んでお召し上がりください)	脂質 15.4 g					
						炭水化物 12.2 g					
						食塩相当量 2.7 g					
		意見や感想をお聞かせください	`J°	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。	5月11日 (日)					
						・ 豚肉の生姜焼き					
						・マカロニソテー					
		アレルゲン		アレルゲン	アレルゲン	・ 山菜の煮物					
		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	・ もやしナムル					
		0 0 0		0 0 0	0 0 0 0	・ スナップエンドウ白だし和え					
		エネルギー 626	kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 620 kcal	・割り干し大根漬					
		たんぱく質 29.3	g	たんぱく質 18.7 g	たんぱく質 21.2 g						
		脂質 38.8	g .	脂質 41.6 g	脂質 37.0 g	アレルゲン					
		炭水化物 42.7	g .	炭水化物 37.3 g	炭水化物 56.5 g	乳 卵 小麦 そば 落花 えび かに くるみ					
		食塩相当量 3.5	g	, i	食塩相当量 2.7 g	0 0 0					
	まん福コースの温め方			土日セットの温	め方	エネルギー 230 kcal					
①冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までは	こお召し上がりください。		①冷蔵庫で	で保管し、日曜日(お届けの翌々日)の午後1	10時までにお召し上がりください。	たんぱく質 16.2 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:	ッジの加熱は封を少し開けて、500Wで1分30a	脂質 10.8 g						
③電子レンジでの加熱は、5 0 0 w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 18.0 g						
※温める場合は、必ずフタをして温めてくださり	11.		※ラベルには	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 2.5 g					

土日セット

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 19 】

5月5日 (月)			5月7日	(7	火)					5月	8日	(7	ᡮ)					5月	9日	(金	<u>:</u>)		
配達はお休みです	配達はお休みです	・ マス ・ 人参 ・ おす ・ 煮豆				もや チン	すのみ しのほ ゲンジ げ炒い 木噌	言煮 菜のな		か和は	え		•	里 ナム 冬 I	:のマ:	とぼろ	煮						
		アレルゲン							ルゲン							アレル	ゲン						
		乳卵	小麦	そば落れ	えび	かに	くるみ	1		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				0	0	0						0	0	0					
		エネルギー			247	kcal		エネルギー				261 kcal				エネルギー				24	12	kcal	
		たんぱく質		17.3 g				たんぱく質				16.1 g				たんは	ぱ質			14	.8	g	
	脂質			11.1 g			脂質			1	15.2 g			脂質				11	.7	g			
		炭水化物			23.7	g		炭水化物			18.4 g			炭水化物				22	.0	g			
	食塩相当量	Ē		2.3	g		食塩	5.相当5	Ē			1.8	g		食塩相当量 2.3					.3	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

※朝昼用1食セットの献立は裏面をご覧ください。

【2025年 NO 19 】 ※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	5月5	5日 (月)	お届	け日			5月6	3 (火)	お届け	る届け日			5月				お届け日			5月8日 (木)				お届け日				5月9日(金			
										お召し				5	月8日		(木)	お召し上				月9日	(金	🖹 お召						B	(±)	
配達(配達はお休みです 配達はお休みです								・ 白菜中華あん炒め・ 大根なます・ ブロッコリーピーナツ和え・ 味付ザーサイ								・かほ	ミ ルスロ ざちゃ煮 ゲンネ	Iーサ 煮 を桜ご	·ラダ	テー			 ホッケのタンドリー焼き 揚げ餃子 ビーフン炒め 油揚げ煮 オクラ和え さくら漬 								
										アレル:	ゲン							アレルゲン						アレル	ゲン							
												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	: (ৱ		卵	小麦	長 そば	落花	えび	かに	くるみ	
												0		0				0	0			0		0	0	0)					
										エネル	ギー				202 k	cal		エネルギー				205 kca	ıl	エネル	レギー			2	18 I	kcal		
										たんぱく質 12.4 g たん											1	.0.5 g		たんに	ぱ質			13	3.6	g		
										脂質 10.4 g 脂質								脂質	1	脂質	脂質					11.4 g						
										炭水化物 15.2 g 炭								炭水化物 17.9 g												7.3 g		
										食塩札					2.5 g			食塩相当量 2.2 g												2.5 g		
											召し上			5	月8日		(木)											5月	10E	<u> </u>	(±)	
配達(はお休みで	です		Ē	配達(はお休	ドみで	す		・ 豚串カツ・ ミニ笹かまぼこ・ ひじき煮・ スナップエンドウと パプリカのソテー・ キャベツのおひたし・ ゆず大根漬								・ マカ ・ 五日 ・ 菜の ・ 白豆 ・ セロ	ロニソ 目豆煮 D花ぬ 束生姜	テー (た和	え	/ ースがけ	r		小林 カリ しそ	干大 公菜 フラワ	根のt オイス		ス炒め			
										アレル	ゲン・							アレルゲン						アレル	ゲン							
										乳			そば	落花	えび	かに	くるみ		小麦	そば	落花	えびかに	: (ৱ		卵	_	長 そば	落花	えび	かに	くるみ	
										0		0						0 0	0					0	0	0)					
										エネル					214 k			エネルギー			230 kcal				レギー			222 k				
										たんぱ	〈質				6.7 g			たんぱく質			14.1 g				たんぱく質				12.6 g			
										脂質					l2.9 g			脂質				7.8 g	脂質					2.5	_			
										炭水化物					18.6 g			炭水化物	_	26.0 g				炭水化物					5.1	_		
									食塩相当量 1.9 g 食									食塩相当量				2.2 g			食塩相当量 2.8 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。
- ◇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 19 】

お届け日	5月5日 (月)	お届け日	5月6日	(火)	お届	け日		5月7	7日	(水)		お届け日			5月	18日	(木))	お届に	归			5月9日	(金)
					お	召し上がり	日	5月	∃8 E	3	(木)	お召し.	上がり	日	5	月9日	3	(金)	お召	し上	ニがりE	1	5月10	日	(±)
					・ ブリの煮付け						・メバルの西京焼き							・ ホッケのタンドリー							
					•	白菜中	華あんぱ	少め				・チヂ	Ξ						• ‡	易げ	餃子				
西	達はお休みです	配達	はお休みです			大根なる	ます					·]-	ルスロ		サラダ				٠		フン炒る	め			
						ブロッコリ	ーピー	ナツ利	Πā			・かほ	うや	煮					• }	由揚	げ煮				ĺ
						味付ザ-	-サイ					・チン	ゲン	菜桜	メエビン	テー			• -	オクラ	5和え				
												青力	っぱ	漬					さくら漬						
					アレルゲン					アレルゲン							アレルゲ	シ							
					乳	卵 小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ	乳卵	小麦	そは	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			0			0	0	0				
					エネルギー			202 kcal				エネルギー			205 k				 エネルギー			218		kcal	
					たんぱく質			12.4 g				たんぱく質				10.5 g			たんぱく質			13.6 g		g	
					脂質).4			脂質			10.5 g				脂質				11.4 g		
					炭水化	 化物		15	5.2	g g		炭水化物		17.9 g					炭水化物				17.3 g		
					食塩	相当量			2.5	_		食塩相当量	Ē			2.2			食塩相				2.5	_	



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、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。