

【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 19 】

【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 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）	土日セット	
配達はお休みです		配達はお休みです		5月10日（土）		
		一口サイズのロールキャベツを完熟ト マトのソースで煮込みました。	牛しゃぶに梅おろしだれをかけて、さっ ぱりと仕上げました。	プ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。	・ サバの塩麴焼き ・ 鶏肉八幡巻 ・ コールスローサラダ ・ 冬瓜煮 ・ チンゲン菜ベーコンソテー ・ 高菜漬	
		・ エビカツ ☆小袋タルタルソース ・ ロールキャベツトマト煮 ・ 菜の花と パンネのガーリック炒め ・ 大学芋 ・ ひじきの炒り煮 ・ ☆しば漬	・ 牛しゃぶの梅おろしだれ ・ 麻婆春雨 ・ さつま揚げと じゃが芋の煮付け ・ 野菜コロッケ ・ ほうれん草ツナ和え ・ ☆大根と カニかまのマヨネーズサラダ	・ プリ大根煮 ・ 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	アレルギー	
		意見や感想をお聞かせください。				乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
		アレルギー				○ ○ ○
		エネルギー 205 kcal				たんぱく質 12.4 g
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。	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）	
		アレルギー	アレルギー	アレルギー	・ 豚肉の生姜焼き ・ マカロニソテー ・ 山菜の煮物 ・ もやしナムル ・ スナップエンドウ白だし和え ・ 割り干し大根漬	
		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	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 427 kcal	エネルギー 480 kcal	エネルギー 470 kcal	○ ○ ○	
		たんぱく質 12.4 g	たんぱく質 14.4 g	たんぱく質 20.1 g		
		脂質 22.4 g	脂質 34.4 g	脂質 32.9 g		
		炭水化物 46.1 g	炭水化物 29.8 g	炭水化物 28.8 g		
		食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 3.1 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。			

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。

【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）	5月10日（土）							
配達はお休みです	配達はお休みです	ピーマンの肉詰めと和風おろしソースをかけ、さっぱりと仕上げました。	今日は五目炊き込みごはんです。和食メニューでまとめました。	赤ワインを入れてコクを出したデミグラスソースをチキンカツにかけました。	・ サバの塩麹焼き ・ 鶏肉八幡巻 ・ コールスローサラダ ・ 冬瓜煮 ・ チンゲン菜ベーコンソテー ・ 高菜漬							
お休み	振替休日	・ ごはん ・ ピーマン肉詰め 和風おろしソースかけ ・ 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	・ 五目炊き込みごはん ・ タラの味噌焼き ・ 高野豆腐と野菜の煮物 ・ れんこんの天ぷら ・ にら玉炒め ・ ☆しば漬	・ 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	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	205	kcal					
					たんぱく質	12.4	g					
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。	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）							
		アレルギー	アレルギー	アレルギー	・ 豚肉の生姜焼き ・ マカロニソテー ・ 山菜の煮物 ・ もやしナムル ・ スナップエンドウ白だし和え ・ 割り干し大根漬							
		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	411	kcal	エネルギー	511	kcal	エネルギー	484	kcal		
		たんぱく質	13.0	g	たんぱく質	23.3	g	たんぱく質	14.4	g		
		脂質	6.4	g	脂質	10.3	g	脂質	19.0	g		
		炭水化物	78.9	g	炭水化物	83.4	g	炭水化物	88.8	g		
		食塩相当量	1.8	g	食塩相当量	2.3	g	食塩相当量	2.0	g		
お弁当コースの温め方				土日セットの温め方								
①冷蔵庫で保管し、当日の午後 1 0 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。				エネルギー			230	kcal
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、				たんぱく質			16.2	g
③電子レンジでの加熱は、5 0 0 w の場合 1 分 3 0 秒、7 0 0 w の場合は 1 分 2 0 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。				脂質			10.8	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。				炭水化物			18.0	g
								食塩相当量			2.5	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。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。

【2025年 NO 19 】

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6日（火）	5月7日（水）	5月8日（木）	5月9日（金）
配達はお休みです	配達はお休みです	- マスの漬焼き - 人参炒り煮 - 白菜のピーナッツ和え - なすの味噌あんかけ - 煮豆	- 鶏肉のみぞれ煮 - もやしの旨煮 - チンゲン菜のおかか和え - ささげ炒め - 鯛味噌	- ホキのマヨ焼き - 里芋のそぼろ煮 - ナムル - 冬瓜の炒め煮 - 青菜の和え物
		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
		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
		エネルギー 247 kcal	エネルギー 261 kcal	エネルギー 242 kcal
		たんぱく質 17.3 g	たんぱく質 16.1 g	たんぱく質 14.8 g
		脂質 11.1 g	脂質 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 2.3 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.3 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。

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日（水）									お届け日5月8日（木）									お届け日5月9日（金）									お届け日5月10日（土）								
																		お召し上がり日5月8日（木）									お召し上がり日5月9日（金）									お召し上がり日5月10日（土）																	
配達はお休みです									配達はお休みです									・ブリの煮付け ・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									・メバルの西京焼き ・チヂミ ・コールスローサラダ ・かぼちゃ煮 ・チンゲン菜桜エビソテー ・青かつば漬									・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																	
																		○									○									○																	
																		エネルギー202kcal									エネルギー205kcal									エネルギー218kcal																	
																		たんぱく質12.4g									たんぱく質10.5g									たんぱく質13.6g																	
																		脂質10.4g									脂質10.5g									脂質11.4g																	
																		炭水化物15.2g									炭水化物17.9g									炭水化物17.3g																	
																		食塩相当量2.5g									食塩相当量2.2g									食塩相当量2.5g																	
																		お召し上がり日5月8日（木）									お召し上がり日5月9日（金）									お召し上がり日5月10日（土）																	
配達はお休みです									配達はお休みです									・豚串カツ ・ミニ笹かまぼこ ・ひじき煮 ・スナッPEndウとパプリカのソテー ・キャベツのおひたし ・ゆず大根漬									・ Grillチキントマトソースがけ ・ マカロニソテー ・ 五目豆煮 ・ 菜の花ぬた和え ・ 白菜生姜炒め ・ セロリ漬									・ 肉豆腐 ・ 切干大根のサラダ ・ 小松菜オイスターソース炒め ・ カリフラワーコーン和え ・ しそふき佃煮																	
																		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																	
																		○									○									○																	
																		エネルギー214kcal									エネルギー230kcal									エネルギー222kcal																	
																		たんぱく質6.7g									たんぱく質14.1g									たんぱく質12.6g																	
																		脂質12.9g									脂質7.8g									脂質12.5g																	
																		炭水化物18.6g									炭水化物26.0g									炭水化物16.1g																	
																		食塩相当量1.9g									食塩相当量2.2g									食塩相当量2.8g																	

※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。

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。

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 】

※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	5月5日 (月)	お届け日	5月6日 (火)	お届け日	5月7日 (水)	お届け日	5月8日 (木)	お届け日	5月9日 (金)	お届け日	5月10日 (土)
				お召し上がり日	5月8日 (木)	お召し上がり日	5月9日 (金)	お召し上がり日	5月10日 (土)		
配達はお休みです		配達はお休みです		・ ブリの煮付け ・ 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		・ メバルの西京焼き ・ チヂミ ・ コールスローサラダ ・ かぼちゃ煮 ・ チンゲン菜桜エビソテー ・ 青かつば漬		・ 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			
				エネルギー		エネルギー		エネルギー			
				たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質			
				脂質		脂質		脂質			
				炭水化物		炭水化物		炭水化物			
				食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量			

朝昼用セットのお召し上がり方



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。