

# 【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。

【2026年 NO 1 】

1月5日（月）	1月6日（火）	1月7日（水）	1月8日（木）	1月9日（金）	・ サバの塩麹焼き
・ 味噌カツ （乳・卵・小麦） ・ 刻み昆布の煮物 （卵・小麦） ・ たらこ焼うどん （小麦） ・ ほうれん草なめたけ和え （小麦） ・ ☆ポテトサラダ （卵） ・ ☆さくら漬	・ サワラ照り焼き （小麦） ・ 根菜の煮物 （小麦） ・ 白菜とベーコンの炒め物 （乳・卵・小麦） ・ 甘辛もちもちフライ （乳・小麦） 注意※よく噛んで お召し上がりください ・ ☆紅白なます ・ ☆煮豆 （小麦）	・ 肉豆腐 （小麦） ・ カニ玉チリソース （卵・小麦・かに） ・ ☆マカロニサラダ （乳・卵・小麦） ・ かぼちゃコロッケ （乳・小麦） ・ ☆七草入りの白和え ・ 小松菜のおひたし （小麦）	・ 白身フライ ☆小袋ソース （小麦） ・ 切干大根含め煮 （小麦） ・ 牛肉といんげん コチジャン炒め （小麦） ・ ☆チンゲン菜とちくわ 酢味噌和え （卵・小麦） ・ 水餃子の酸辣湯スープ （乳・卵・小麦） ・ ☆わさび漬チーズ （乳・小麦）	・ ミートボールトマト煮 （乳・小麦） 注意※ミートボールは食べやすい 大きさにしてお召し上がり下さい ・ ジャーマンポテト （乳・卵・小麦） ・ 厚揚げと野菜生姜煮 （小麦） ・ キャベツカニかま 塩だれ和え （卵・小麦・かに） ・ チーズスクランブルエッグ （乳・卵・小麦） ・ ☆ミニピンクもち 注意※よく噛んで お召し上がりください	・ ハムステーキ （小麦） ・ 大根サラダ （卵・小麦） ・ がんも煮 （小麦） ・ ブロッコリー中華炒め ・ おかず生姜 （小麦）
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。					
エネルギー	595 kcal	エネルギー	438 kcal	エネルギー	501 kcal
たんぱく質	22.8 g	たんぱく質	18.0 g	たんぱく質	15.5 g
脂質	43.3 g	脂質	22.7 g	脂質	33.8 g
炭水化物	34.7 g	炭水化物	4.3 g	炭水化物	30.1 g
食塩相当量	3.2 g	食塩相当量	3.0 g	食塩相当量	3.2 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。		
◇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。					
いわた生協 夕食宅配サービス 0120-194-502					
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水曜日 15:30~0.A・中! 大塚富夫 アナ					
エネルギー 219 kcal					
たんぱく質 13.4 g					
脂質 15.8 g					
炭水化物 12.5 g					
食塩相当量 2.3 g					
1月11日（日）					
・ 洋風ハンバーグ （乳・卵・小麦）					
・ いんげんソテー					
・ ぜんまい煮 （小麦）					
・ もやしの酢の物 （卵）					
・ ほうれん草ピーナツ和え （小麦・落花）					
・ さくら漬					
エネルギー 221 kcal					
たんぱく質 10.5 g					
脂質 12.6 g					
炭水化物 16.0 g					
食塩相当量 2.6 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。



# 【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。

【2026年 NO 1 】

1月5日（月）					土日セット
1月6日（火）					1月10日（土）
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カニクリームコロッケ</li> <li>☆小袋ソース （乳・卵・小麦・かに）</li> <li>ほうれん草とマカロニ</li> <li>ガーリックソテー （乳・卵・小麦）</li> <li>たけのこ土佐煮 （小麦）</li> <li>☆花野菜の</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>☆ゆず切干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉の生姜炒め （小麦）</li> <li>ゆでキャベツ</li> <li>ごぼうと油揚げ</li> <li>玉子あなかけ （卵・小麦）</li> <li>ひじき煮 （卵・小麦）</li> <li>☆しば漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七草梅ごはん</li> <li>赤魚煮付け （小麦）</li> <li>☆ほうれん草と白菜</li> <li>ごま和え （小麦）</li> <li>なすとピーマンの</li> <li>肉そぼろ炒め （小麦）</li> <li>五目豆煮 （小麦）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏の竜田揚げ （小麦）</li> <li>☆コールスローサラダ （乳・卵・小麦）</li> <li>塩ゆでブロッコリー</li> <li>大根ツナ煮 （小麦）</li> <li>ピリ辛こんにゃく （小麦）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>ホッケ塩焼き</li> <li>刻み昆布煮 （小麦）</li> <li>春菊おひたし （小麦）</li> <li>メンマもやし炒め （乳・卵・小麦）</li> <li>☆フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サバの塩麹焼き</li> <li>ハムステーキ （小麦）</li> <li>大根サラダ （卵・小麦）</li> <li>がんも煮 （小麦）</li> <li>ブロッコリー中華炒め</li> <li>おかず生姜 （小麦）</li> </ul>
意見や感想をお聞かせください。					エネルギー 219 kcal
意見や感想をお聞かせください。					たんぱく質 13.4 g
意見や感想をお聞かせください。					脂質 15.8 g
意見や感想をお聞かせください。					炭水化物 12.5 g
意見や感想をお聞かせください。					食塩相当量 2.3 g
1月8日（木）					1月11日（日）
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏の竜田揚げ （小麦）</li> <li>☆コールスローサラダ （乳・卵・小麦）</li> <li>塩ゆでブロッコリー</li> <li>大根ツナ煮 （小麦）</li> <li>ピリ辛こんにゃく （小麦）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉の生姜炒め （小麦）</li> <li>ゆでキャベツ</li> <li>ごぼうと油揚げ</li> <li>玉子あなかけ （卵・小麦）</li> <li>ひじき煮 （卵・小麦）</li> <li>☆しば漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七草梅ごはん</li> <li>赤魚煮付け （小麦）</li> <li>☆ほうれん草と白菜</li> <li>ごま和え （小麦）</li> <li>なすとピーマンの</li> <li>肉そぼろ炒め （小麦）</li> <li>五目豆煮 （小麦）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏の竜田揚げ （小麦）</li> <li>☆コールスローサラダ （乳・卵・小麦）</li> <li>塩ゆでブロッコリー</li> <li>大根ツナ煮 （小麦）</li> <li>ピリ辛こんにゃく （小麦）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>ホッケ塩焼き</li> <li>刻み昆布煮 （小麦）</li> <li>春菊おひたし （小麦）</li> <li>メンマもやし炒め （乳・卵・小麦）</li> <li>☆フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>洋風ハンバーグ （乳・卵・小麦）</li> <li>いんげんソテー</li> <li>ぜんまい煮 （小麦）</li> <li>もやしの酢の物 （卵）</li> <li>ほうれん草ピーナツ和え （小麦・落花）</li> <li>さくら漬</li> </ul>
意見や感想をお聞かせください。					エネルギー 407 kcal
意見や感想をお聞かせください。					たんぱく質 17.3 g
意見や感想をお聞かせください。					脂質 8.4 g
意見や感想をお聞かせください。					炭水化物 68.1 g
意見や感想をお聞かせください。					食塩相当量 2.7 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。		
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、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。		
※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、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

- ◇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。



# 【まん福コース献立表】

【2026年 NO 1 】

1月5日（月）	1月6日（火）	1月7日（水）	1月8日（木）	1月9日（金）	サバの塩麹焼き
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 赤魚生姜煮（小麦）</li><li>・ ☆ゆず切干</li><li>・ 鶏天きのこあんかけ（卵・小麦）</li><li>・ たらこ焼うどん（小麦）</li><li>・ ☆キャベツめかぶ和え（小麦）</li><li>・ パイナップルきんとん</li><li>・ 昆布巻（小麦）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ チキンのレモンペッパー焼き</li><li>・ いんげんソテー（乳・小麦）</li><li>・ 開きエビベシャメルフライ（乳・卵・小麦・えび）</li><li>・ ひじき煮（卵・小麦）</li><li>・ ☆かぼちゃサラダ（乳・卵・小麦）</li><li>・ 白菜とベーコンの炒め物（乳・卵・小麦）</li><li>・ ☆さくら漬</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 白身魚フライ南蛮あん（小麦）</li><li>・ 回鍋肉（小麦）</li><li>・ カニ玉チリソース（卵・小麦・かに）</li><li>・ 肉焼売（小麦）</li><li>・ 七草入りうの花（小麦）</li><li>・ こんにゃくの桜エビ炒め（小麦・えび）</li><li>・ ☆ほうれん草と白菜ごま和え（小麦）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 豚肉の生姜炒め（小麦）</li><li>・ パスタパセリソテー（小麦）</li><li>・ イカ野菜カツ（小麦）</li><li>・ 大根ツナ煮（小麦）</li><li>・ ☆ブロッコリーのからしマヨネーズ和え（卵・小麦）</li><li>・ なす味噌がらめ（小麦）</li><li>・ ☆わさび漬チーズ（乳・小麦）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ ブリ味噌焼き（小麦）</li><li>・ メンチカツマトソース（乳・小麦）</li><li>・ 山菜炒め煮（小麦）</li><li>・ 厚揚げと野菜生姜煮（小麦）</li><li>・ メンマもやし炒め（乳・卵・小麦）</li><li>・ 小松菜ごま和え（小麦）</li><li>・ ☆オクラおろし和え（小麦）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ ハムステーキ（小麦）</li><li>・ 大根サラダ（卵・小麦）</li><li>・ がんも煮（小麦）</li><li>・ ブロッコリー中華炒め</li><li>・ おかず生姜（小麦）</li></ul>
					エネルギー 219 kcal
					たんぱく質 13.4 g
					脂質 15.8 g
					炭水化物 12.5 g
					食塩相当量 2.3 g
意見や感想をお聞かせください。					1月11日（日）
					<ul style="list-style-type: none"><li>・ 洋風ハンバーグ（乳・卵・小麦）</li><li>・ いんげんソテー</li><li>・ ぜんまい煮（小麦）</li><li>・ もやしの酢の物（卵）</li><li>・ ほうれん草ピーナツ和え（小麦・落花）</li><li>・ さくら漬</li></ul>
エネルギー 630 kcal					エネルギー 652 kcal
たんぱく質 27.6 g					たんぱく質 31.5 g
脂質 37.8 g					脂質 42.1 g
炭水化物 47.2 g					炭水化物 50.5 g
食塩相当量 2.8 g					食塩相当量 2.9 g
まん福コースの温め方			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。		
<div><div><div><div>いわて生協</div><div>夕食宅配サービス</div><div>0120-194-502</div></div><div><div>◇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。</div><div>◇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。</div><div>◇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。</div><div>◇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。</div><div>◇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。</div><div>◇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。</div></div><div><div><div><div><div><div></div><div>水越かおる アナ</div></div><div><div>IBCラジオ</div><div>ライブステーション</div><div>いわて生協夕食宅配サービスが送る「うんめえ〜トーク」</div><div>毎月第1・3木曜日 15:30~O.A中!</div></div><div><div><div></div><div>大塚富夫 アナ</div></div></div></div></div></div></div></div></div>					
					エネルギー 221 kcal
					たんぱく質 10.5 g
					脂質 12.6 g
					炭水化物 16.0 g
					食塩相当量 2.6 g

# 【やわらか食コース】献立表

【2026年 NO 1 】

1月5日（月）	1月6日（火）	1月7日（水）	1月8日（木）	1月9日（金）
<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐とはんぺんの煮物 (卵・小麦)</li> <li>野菜のトマト煮</li> <li>いんげんの胡麻マヨ和え (卵)</li> <li>ツナとキャベツの三杯酢 (小麦)</li> <li>ねり梅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お魚ハンバーグ (卵・小麦)</li> <li>肉じゃが (小麦)</li> <li>なす炒め (小麦)</li> <li>もやしのおかか和え (小麦)</li> <li>漬物 (小麦)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メバルの漬焼き (小麦)</li> <li>大根いり鶏 (小麦)</li> <li>チンゲン菜とかにかまの炒め煮 (卵・小麦・かに)</li> <li>白菜の和え物 (小麦)</li> <li>漬物 (小麦)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のカレーソース (小麦)</li> <li>人参しりしり (卵・小麦)</li> <li>茄子のそぼろ煮 (小麦)</li> <li>ほうれん草のお浸し</li> <li>鯛味噌 (小麦)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アカウオの煮魚 (小麦)</li> <li>クリーム煮 (乳・小麦)</li> <li>かぼちゃの含め煮 (小麦)</li> <li>カニ酢 (卵・小麦・かに)</li> <li>漬物 (小麦)</li> </ul>
エネルギー 264 kcal	エネルギー 260 kcal	エネルギー 248 kcal	エネルギー 273 kcal	エネルギー 241 kcal
たんぱく質 15.1 g	たんぱく質 22.8 g	たんぱく質 16.8 g	たんぱく質 18.3 g	たんぱく質 15.2 g
脂質 11.0 g	脂質 11.7 g	脂質 8.2 g	脂質 16.0 g	脂質 5.5 g
炭水化物 32.0 g	炭水化物 22.1 g	炭水化物 29.5 g	炭水化物 18.5 g	炭水化物 37.5 g
食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 2.2 g

◇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。

いわて生協  
夕食宅配サービス  
0120-194-502

## 【やわらか食コースのお召し上がり方】

- 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。
- 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。

## やわらか食コースの温め方





# 【朝昼用2食セット】献立表

【2026年 NO 1】

※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	1月5日 (月)	お届け日	1月6日 (火)	お届け日	1月7日 (水)	お届け日	1月8日 (木)	お届け日	1月9日 (金)
お召し上がり日	1月6日 (火)	お召し上がり日	1月7日 (水)	お召し上がり日	1月8日 (木)	お召し上がり日	1月9日 (金)	お召し上がり日	1月10日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ サバの塩焼き</li> <li>・ 焼売 (乳・卵・小麦)</li> <li>・ ふきの煮物 (小麦)</li> <li>・ れんこんカニかま和え (卵・小麦・かに)</li> <li>・ チンゲン菜えのきソテー</li> <li>・ 青かつば漬 (小麦)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豆腐ステーキおろしソース (卵・小麦)</li> <li>・ マカロニソテー (小麦)</li> <li>・ ごぼうサラダ (乳・卵・小麦)</li> <li>・ ブロッコリーウィンナーソテー (小麦)</li> <li>・ めかぶ和え</li> <li>・ 生姜の佃煮 (小麦)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ タラのバジルオイル焼き (乳・小麦)</li> <li>・ 肉団子 (乳・卵・小麦)</li> <li>・ キャベツ味噌炒め</li> <li>・ もやし中華ソテー</li> <li>・ 小松菜のからし和え (小麦)</li> <li>・ さくら漬</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ サワラの煮付け (小麦)</li> <li>・ 白菜のフレンチサラダ (乳・卵・小麦)</li> <li>・ 大学芋 (小麦)</li> <li>・ 人参きんぴら (小麦)</li> <li>・ 味付ザーサイ (小麦)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ メバルの粕漬焼き (卵・小麦)</li> <li>・ いんげんの天ぷら (小麦)</li> <li>・ 山菜の煮物 (小麦)</li> <li>・ なすのチリソースがらめ (小麦)</li> <li>・ 菜の花梅おかか和え (小麦)</li> <li>・ ゆず大根漬</li> </ul>	
エネルギー	216 kcal	エネルギー	221 kcal	エネルギー	210 kcal	エネルギー	218 kcal	エネルギー	205 kcal
たんぱく質	11.3 g	たんぱく質	7.0 g	たんぱく質	15.4 g	たんぱく質	11.3 g	たんぱく質	11.3 g
脂質	13.6 g	脂質	10.7 g	脂質	12.1 g	脂質	9.6 g	脂質	10.9 g
炭水化物	14.2 g	炭水化物	24.1 g	炭水化物	12.1 g	炭水化物	22.3 g	炭水化物	16.6 g
食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.5 g	食塩相当量	2.8 g
お召し上がり日	1月6日 (火)	お召し上がり日	1月7日 (水)	お召し上がり日	1月8日 (木)	お召し上がり日	1月9日 (金)	お召し上がり日	1月10日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 牛肉プルコギ炒め (小麦)</li> <li>・ 青じそパスタ (小麦)</li> <li>・ 大根サラダ (小麦)</li> <li>・ キャベツのおひたし (卵・小麦)</li> <li>・ ブロッコリーハムソテー (乳・卵)</li> <li>・ セロリ漬 (小麦)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ アジフライ (小麦)</li> <li>・ ミニお好み焼き (卵・小麦)</li> <li>・ 春雨炒め (小麦)</li> <li>・ 白菜の煮びたし (小麦)</li> <li>・ ほうれん草酢味噌和え (卵・小麦)</li> <li>・ つば漬 (小麦)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ カニ玉甘酢あんかけ (卵・小麦・かに)</li> <li>・ のり塩ポト (小麦)</li> <li>・ 五目豆煮 (小麦)</li> <li>・ ちくわたれがらめ (卵・小麦)</li> <li>・ チンゲン菜ベーコンソテー (乳・卵)</li> <li>・ 青唐辛子味噌 (小麦)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ささみフライ (小麦)</li> <li>・ スナップエンドウソテー (小麦)</li> <li>・ れんこんケチャップ炒め</li> <li>・ 油揚げのカレー煮 (小麦)</li> <li>・ わかめ和え (卵・小麦・かに)</li> <li>・ きゅうり漬 (小麦)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚肉の照り焼き (小麦)</li> <li>・ ゆでキャベツ</li> <li>・ 刻み昆布のサラダ (小麦)</li> <li>・ 小松菜ペペロン炒め</li> <li>・ カリフラワー桜エビ和え (小麦・えび)</li> <li>・ しば漬</li> </ul>	
エネルギー	229 kcal	エネルギー	222 kcal	エネルギー	217 kcal	エネルギー	208 kcal	エネルギー	214 kcal
たんぱく質	13.0 g	たんぱく質	10.0 g	たんぱく質	9.3 g	たんぱく質	9.2 g	たんぱく質	13.1 g
脂質	11.5 g	脂質	7.4 g	脂質	8.1 g	脂質	8.7 g	脂質	14.8 g
炭水化物	21.2 g	炭水化物	28.6 g	炭水化物	27.2 g	炭水化物	24.7 g	炭水化物	9.6 g
食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	1.9 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。

# 【朝昼用1食セット】献立表

【2026年 NO 1 】

※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	1月5日 (月)	お届け日	1月6日 (火)	お届け日	1月7日 (水)	お届け日	1月8日 (木)	お届け日	1月9日 (金)
お召し上がり日	1月6日 (火)	お召し上がり日	1月7日 (水)	お召し上がり日	1月8日 (木)	お召し上がり日	1月9日 (金)	お召し上がり日	1月10日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ サバの塩焼き</li> <li>・ 焼売 (乳・卵・小麦)</li> <li>・ ふきの煮物 (小麦)</li> <li>・ れんこんカニかま和え (卵・小麦・かに)</li> <li>・ チンゲン菜えのきソテー</li> <li>・ 青かつば漬 (小麦)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豆腐ステーキおろしソース (卵・小麦)</li> <li>・ マカロニソテー (小麦)</li> <li>・ ごぼうサラダ (乳・卵・小麦)</li> <li>・ ブロッコリーウィンナーソテー (小麦)</li> <li>・ めかぶ和え</li> <li>・ 生姜の佃煮 (小麦)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ タラのバジルオイル焼き (乳・小麦)</li> <li>・ 肉団子 (乳・卵・小麦)</li> <li>・ キャベツ味噌炒め</li> <li>・ もやし中華ソテー</li> <li>・ 小松菜のからし和え (小麦)</li> <li>・ さくら漬</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ サワラの煮付け (小麦)</li> <li>・ 白菜のフレンチサラダ (乳・卵・小麦)</li> <li>・ 大学芋 (小麦)</li> <li>・ 人参きんぴら (小麦)</li> <li>・ 味付ザーサイ (小麦)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ メバルの粕漬焼き (卵・小麦)</li> <li>・ いんげんの天ぷら (小麦)</li> <li>・ 山菜の煮物 (小麦)</li> <li>・ なすのチリソースがらめ (小麦)</li> <li>・ 菜の花梅おかか和え (小麦)</li> <li>・ ゆず大根漬</li> </ul>	
エネルギー	216 kcal	エネルギー	221 kcal	エネルギー	210 kcal	エネルギー	218 kcal	エネルギー	205 kcal
たんぱく質	11.3 g	たんぱく質	7.0 g	たんぱく質	15.4 g	たんぱく質	11.3 g	たんぱく質	11.3 g
脂質	13.6 g	脂質	10.7 g	脂質	12.1 g	脂質	9.6 g	脂質	10.9 g
炭水化物	14.2 g	炭水化物	24.1 g	炭水化物	12.1 g	炭水化物	22.3 g	炭水化物	16.6 g
食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.5 g	食塩相当量	2.8 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



### 【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。

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。