

## 【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 ・ ハムステーキ ・ 大根サラダ ・ がんも煮 ・ ブロッコリー中華炒め ・ おかず生姜
・ 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) ・ ☆ミニピックもち 注意※よく噛んで お召し上がりください	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。	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。	1月11日（日）
エネルギー 595 kcal	エネルギー 438 kcal	エネルギー 501 kcal	エネルギー 523 kcal	エネルギー 468 kcal	・ 洋風ハンバーグ (乳・卵・小麦)
たんぱく質 22.8 g	たんぱく質 18.0 g	たんぱく質 15.5 g	たんぱく質 15.7 g	たんぱく質 18.2 g	・ いんげんソテー
脂質 43.3 g	脂質 22.7 g	脂質 33.8 g	脂質 35.3 g	脂質 27.0 g	・ ぜんまい煮 (小麦)
炭水化物 34.7 g	炭水化物 4.3 g	炭水化物 30.1 g	炭水化物 37.5 g	炭水化物 37.7 g	・ もやしの酢の物 (卵)
食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 2.9 g	・ ほうれん草ピーナツ和え (小麦・落花)
おかげコースの温め方		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。 ②☆印の赤カップおかげと小袋は、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。			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。		

◇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<sup>集</sup>

◇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。



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

# 【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】

					土日セット				
					1月10日（土）				
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）	
・ごはん ・カニクリームコロッケ ☆小袋ソース (乳・卵・小麦・かに) ・ほうれん草とマカロニ ガーリックソテー (乳・卵・小麦) ・たけのこ土佐煮 (小麦) ☆花野菜の フレンチサラダ ☆ゆず切干		・ごはん 豚肉の生姜炒め (小麦) ゆでキャベツ ・ごぼうと油揚げ 玉子あんかけ (卵・小麦) ひじき煮 (卵・小麦) ☆しば漬		・七草梅ごはん 赤魚煮付け (小麦) ☆ほうれん草と白菜 ごま和え (小麦) なすとピーマンの 肉そぼろ炒め (小麦) 五目豆煮 (小麦)		・ごはん 鶏の竜田揚げ (小麦) ☆コールスローサラダ (乳・卵・小麦) 塩ゆでブロッコリー 大根ツナ煮 (小麦) ピリ辛こんにゃく (小麦)		・わかめごはん ホッケ塩焼き 刻み昆布煮 (小麦) 春菊おひたし (小麦) メンマもやし炒め (乳・卵・小麦) ☆フルーツ寒天	

# 【まん福コース献立表】

【2026年 NO 1 】

					土日セット				
					1月10日 (土)				
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>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>☆キヤベツめかぶ和え (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>肉焼壳 (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>メンチカツトマトソース (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>					
エネルギー	630 kcal	エネルギー	684 kcal	エネルギー	622 kcal	エネルギー	658 kcal	エネルギー	652 kcal
たんぱく質	27.6 g	たんぱく質	35.4 g	たんぱく質	23.2 g	たんぱく質	20.8 g	たんぱく質	31.5 g
脂質	37.8 g	脂質	50.8 g	脂質	40.9 g	脂質	46.4 g	脂質	42.1 g
炭水化物	47.2 g	炭水化物	24.8 g	炭水化物	39.1 g	炭水化物	41.3 g	炭水化物	50.5 g
食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	3.8 g	食塩相当量	4.0 g	食塩相当量	3.0 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。 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。					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。				
◇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。専用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									
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									

◇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。専用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が送る  
「うんめえ~トーク」  
毎月第1・3木曜日 15:30~0.A中!  
大塚富夫 アナ  
水越かおり アナ

# 【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>チンゲン菜とかにカマの炒め煮 (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。



# 【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 お召し上がり日	1月5日 (月)	お届け日 お召し上がり日	1月6日 (火)	お届け日 お召し上がり日	1月7日 (水)	お届け日 お召し上がり日	1月8日 (木)	お届け日 お召し上がり日	1月9日 (金)	お届け日 お召し上がり日	1月10日 (土)																								
【朝昼用2食セット】献立表																																			
・ サバの塩焼き	・ 豆腐ステーキおろしソース (卵・小麦)	・ タラのバジルオイル焼き (乳・小麦)	・ サワラの煮付け (小麦)	・ メバルの粕漬焼き (卵・小麦)	・ 焼壳 (乳・卵・小麦)	・ マカロニソテー (小麦)	・ 白菜のフレンチサラダ (乳・卵・小麦)	・ いんげんの天ぷら (小麦)	・ ふきの煮物 (小麦)	・ 大学芋 (小麦)	・ 山菜の煮物 (小麦)																								
・ れんこんカニかま和え (卵・小麦・かに)	・ ごぼうサラダ (乳・卵・小麦)	・ もやし中華ソテー	・ 人参きんぴら (小麦)	・ なすのチリソースがらめ (小麦)	・ 青かっぱ漬 (小麦)	・ ブロッコリーインナーソテー (小麦)	・ 小松菜のからし和え (小麦)	・ 菜の花梅おかか和え (小麦)	・ チングン菜えのきソテー	・ さくら漬	・ 味付ザーサイ (小麦)																								
・ めかぶ和え	・ 生姜の佃煮 (小麦)	・ 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 11.3 g	・ たんぱく質 11.3 g	・ 脂質 13.6 g	・ 脂質 10.7 g	・ たんぱく質 7.0 g	・ たんぱく質 15.4 g	・ 脂質 12.1 g	・ 脂質 9.6 g	・ たんぱく質 11.3 g	・ 脂質 10.9 g	・ たんぱく質 11.3 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							
・ セロリ漬 (小麦)	・ 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)	・ 牛肉フルコギ炒め (小麦)	・ アジフライ (小麦)	・ カニ玉甘酢あんかけ (卵・小麦・かに)	・ ささみフライ (小麦)	・ 豚肉の照り焼き (小麦)	・ 青じそパスタ (小麦)	・ ミニお好み焼き (卵・小麦)	・ のり塩ポテト	・ スナップエンドウソテー (小麦)	・ ゆでキャベツ	・ 大根サラダ (小麦)	・ 春雨炒め (小麦)	・ 五目豆煮 (小麦)	・ れんこんケチャップ炒め	・ 刻み昆布のサラダ (小麦)	・ キャベツのおひたし (卵・小麦)	・ 白菜の煮びたし (小麦)	・ ちくわたれがらめ (卵・小麦)	・ 油揚げのカレー煮 (小麦)	・ 小松菜ペペロン炒め	・ ブロッコリーhamソテー (乳・卵)	・ ほうれん草酢味噌和え (卵・小麦)	・ チングン菜ベーコンソテー (乳・卵)	・ わかめ和え (卵・小麦・かに)	・ カリフラワー桜エビ和え (小麦・えび)	・ セロリ漬 (小麦)	・ つぼ漬 (小麦)	・ 青唐辛子味噌 (小麦)	・ きゅうり漬 (小麦)	・ しば漬
・ エネルギー 229 kcal	・ たんぱく質 13.0 g	・ 脂質 11.5 g	・ 炭水化物 21.2 g	・ 食塩相当量 2.3 g	・ エネルギー 222 kcal	・ たんぱく質 10.0 g	・ 脂質 7.4 g	・ 炭水化物 28.6 g	・ 食塩相当量 2.1 g	・ エネルギー 217 kcal	・ たんぱく質 9.3 g	・ 脂質 8.1 g	・ 炭水化物 27.2 g	・ 食塩相当量 2.8 g	・ エネルギー 208 kcal	・ たんぱく質 9.2 g	・ 脂質 8.7 g	・ 炭水化物 24.7 g	・ 食塩相当量 1.9 g	・ エネルギー 214 kcal	・ たんぱく質 13.1 g	・ 脂質 14.8 g	・ 炭水化物 9.6 g	・ 食塩相当量 2.3 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。専用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・ワ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。

いわて生協  
夕食宅配サービス  
0120-194-502

# 【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)	お届け日 1月10日 (土)
お召し上がり日 <b>1月6日 (火)</b>	お召し上がり日 <b>1月7日 (水)</b>	お召し上がり日 <b>1月8日 (木)</b>	お召し上がり日 <b>1月9日 (金)</b>	お召し上がり日 <b>1月10日 (土)</b>	
<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>・ チングン菜えのきソテー</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

### 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  
少しあがす。



### ③ 温め

電子レンジで温めます。  
500W=約1分半  
700W=約1分20秒



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**

◇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・ワ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。