

【2025年 NO 33 】

【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 33 】																																							
8月11日（月）										8月12日（火）										8月13日（水）										8月14日（木）										8月15日（金）										土日セット 8月16日（土）									
配達はお休みです										ゆずこしょうは唐辛子とゆずの果皮に塩を加えた九州発祥の調味料です。あんかけに使用しました。										今日はお盆の入りなので天ぷらの盛り合わせやお煮しめを入れました。										豚肉と大根を煮付けました。豚肉の旨味が染みておいしいですよ。										豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれていて夏バテ予防に効果があります。今日はトンカツにしました。										・ ロールキャベツトマト煮 ・ ポテトフライ ・ きんぴらごぼう ・ 菜の花塩だれ炒め ・ 大根なます ・ 昆布佃煮									
										・ サバ塩焼き ・ ゴーヤチャンプルー ・ しんじょと なすのゆずこしょうあんかけ ・ ☆春雨中華サラダ ・ 山菜信田炒め煮 ・ ☆梅カツオザーサイ										・ 精進天ぷら盛り合わせ ☆小袋つゆ ・ お煮しめ ・ ☆ごぼうサラダ ・ ほうれん草のおひたし ・ カニ焼売 ・ ☆しば漬										・ カレイの西京焼き ・ 豚肉大根煮 ・ ひじき煮 ・ たっぷり枝豆フライ ・ 甘辛大豆 ・ ☆寒天とフルーツの和え物										・ トンカツ ☆小袋ソース ・ ソース焼きそば ・ ☆カリフラワーと カニかまの甘酢和え ・ なすと ピーマンのオイスター炒め ・ 小松菜と 油揚げの煮びたし ・ ☆おかず生姜										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 218 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 7.6 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 2.1 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。										8月17日（日）									
アレルギー 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 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○										アレルギー 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 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○										・ メバルの味噌焼き ・ 玉子焼き ・ 春雨サラダ ・ 若竹煮 ・ ブロッコリーベーコン炒め ・ 高菜漬																			
エネルギー 422 kcal										エネルギー 509 kcal										エネルギー 452 kcal										エネルギー 574 kcal										アレルギー 乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○																			
たんぱく質 18.5 g										たんぱく質 9.3 g										たんぱく質 21.3 g										たんぱく質 24.3 g										エネルギー 205 kcal																			
脂質 31.4 g										脂質 28.2 g										脂質 25.2 g										脂質 42.3 g										たんぱく質 13.0 g																			
炭水化物 17.8 g										炭水化物 60.0 g										炭水化物 36.2 g										炭水化物 29.3 g										脂質 8.7 g																			
食塩相当量 3.6 g										食塩相当量 2.8 g										食塩相当量 2.9 g										食塩相当量 2.4 g										炭水化物 20.0 g																			
おかずコースの温め方																				土日セットの温め方																				食塩相当量 2.6 g																			
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、700Wで1分20秒を目安に温めてください。																																							
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。																				※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。																																							
※温める場合は、必ずフタをして温めてください。																																																											

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 33 】

【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 33 】																				土日セット																																					
8月11日（月）										8月12日（火）										8月13日（水）										8月14日（木）										8月15日（金）										8月16日（土）							
配達はお休みです										リクエストのあった鶏の唐揚げを入れました。レモンを乗せ爽やかな風味と香りをプラスしました。										東北ではお盆にお赤飯を食べる風習があります。小豆の赤い色が魔除けになると考えられています。										ゆで豚に爽やかな梅おろしだれをかけました。梅に含まれるクエン酸が夏バテ予防に効果があります。										冬瓜は夏に収穫され冬まで保存できるという意味で名付けられました。										・ ロールキャベツトマト煮 ・ ポテトフライ ・ きんぴらごぼう ・ 菜の花塩だれ炒め ・ 大根なます ・ 昆布佃煮							
										・ ごはん ・ 鶏の唐揚げレモン乗せ ・ ちくわと大根の田楽 ・ ☆コールスローサラダ ・ 五目豆煮										・ お赤飯 ・ タラの煮付け ・ 焼きうどん ・ ☆ポテトサラダ ・ ☆さくら漬										・ ごはん ・ ゆで豚の梅おろしだれ ・ がんもとなすの含め煮 ・ 昆布巻 ・ れんこんきんぴら										・ ゆかりごはん ・ マスの塩麹焼き ・ 冬瓜ツナ煮 ・ ☆キャベツとカニかまのナムル ・ ☆ゆずもやし ・ ☆しそふき佃煮										アレルギー							
										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							
										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 539 kcal										エネルギー 499 kcal										エネルギー 477 kcal										エネルギー 415 kcal																	
										たんぱく質 22.5 g										たんぱく質 21.0 g										たんぱく質 11.8 g										たんぱく質 19.2 g																	
										脂質 15.5 g										脂質 9.3 g										脂質 16.7 g										脂質 10.5 g																	
										炭水化物 82.4 g										炭水化物 87.4 g										炭水化物 72.7 g										炭水化物 70.5 g																	
										食塩相当量 2.2 g										食塩相当量 1.9 g										食塩相当量 1.8 g										食塩相当量 3.0 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 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 205 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 13.0 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 8.7 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 20.0 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

◇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。

【2025年 NO 33 】

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、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。

【やわらか食コース】献立表

【2025年 NO 33 】

8月11日（月）	8月12日（火）	8月13日（水）	8月14日（木）	8月15日（金）
配達はお休みです	・ カレイの煮付け ・ いんげん炒め ・ 白菜の旨煮 ・ 大根の甘辛炒め ・ 漬物	・ ミートローフ ・ キャベツ炒め ・ なすの炒め煮 ・ チンゲン菜の和え物 ・ 鯛味噌	・ マスの味噌煮 ・ じゃが芋のそぼろ煮 ・ ほうれん草ナムル ・ 白菜のマヨネーズ和え ・ 煮豆	・ カニ玉子あんかけ ・ 豆腐の炒め煮 ・ 大根の梅和え ・ もやしの和え物 ・ 漬物
	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
	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○ ○
	エネルギー 242 kcal	エネルギー 272 kcal	エネルギー 258 kcal	エネルギー 250 kcal
	たんぱく質 18.9 g	たんぱく質 16.7 g	たんぱく質 18.6 g	たんぱく質 16.0 g
	脂質 9.4 g	脂質 12.7 g	脂質 10.4 g	脂質 11.7 g
	炭水化物 23.1 g	炭水化物 28.4 g	炭水化物 28.7 g	炭水化物 21.4 g
	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 2.1 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 33 】

※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 8月11日 (月)									お届け日 8月12日 (火)									お届け日 8月13日 (水)									お届け日 8月14日 (木)									お届け日 8月15日 (金)																																			
									お召し上がり日 8月13日 (水)									お召し上がり日 8月14日 (木)									お召し上がり日 8月15日 (金)									お召し上がり日 8月16日 (土)																																			
配達はお休みです									・ マスの塩焼き ・ 肉団子 ・ 刻み昆布の煮物 ・ もやしコンソメ炒め ・ 小松菜マヨネーズ和え ・ ゆず大根漬									・ サバの味噌煮 ・ 野菜炒め ・ なすのおひたし ・ カリフラワーの酢の物 ・ おかず生姜									・ 赤魚の照り焼き ・ ポークウィンナー ・ 大根サラダ ・ 菜の花辛子和え ・ 白菜塩炒め ・ しば漬									・ カレイのタンドリー焼き ・ 揚げ餃子 ・ たけのこピーマン炒め ・ がんも煮 ・ チンゲン菜白だし和え ・ 青かつば漬																																			
									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																															
									○	○	○							○	○				○			○	○						○	○	○																																				
エネルギー									202 kcal									エネルギー									208 kcal									エネルギー									201 kcal									エネルギー									202 kcal								
たんぱく質									14.2 g									たんぱく質									11.3 g									たんぱく質									11.8 g									たんぱく質									15.6 g								
脂質									11.7 g									脂質									11.2 g									脂質									13.5 g									脂質									10.9 g								
炭水化物									12.1 g									炭水化物									16.4 g									炭水化物									11.2 g									炭水化物									10.5 g								
食塩相当量									2.6 g									食塩相当量									2.3 g									食塩相当量									2.4 g									食塩相当量									2.6 g								
									お召し上がり日 8月13日 (水)									お召し上がり日 8月14日 (木)									お召し上がり日 8月15日 (金)									お召し上がり日 8月16日 (土)																																			
配達はお休みです									・ カニ玉甘酢あんかけ ・ ポテトフライ ・ ひじき煮 ・ チンゲン菜ウィンナーソテー ・ カリフラワードレッシング和え ・ 味付ザーサイ									・ チキンロールフライ ・ エビチリ ・ れんこんの煮物 ・ 大根ナムル ・ オクラ和え ・ セロリ漬									・ 温しゃぶサラダ ・ ごぼう味噌炒め ・ タコ焼き ・ ブロッコリー生姜和え ・ 高菜漬									・ 豚肉の山賊焼き ・ ゆでキャベツ ・ 焼きビーフン ・ にらもやし炒め ・ ほうれん草なめたけ和え ・ さくら漬																																			
									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																															
										○	○				○		○	○	○			○				○	○								○																																				
エネルギー									221 kcal									エネルギー									213 kcal									エネルギー									229 kcal									エネルギー									219 kcal								
たんぱく質									7.4 g									たんぱく質									7.8 g									たんぱく質									11.4 g									たんぱく質									13.4 g								
脂質									10.7 g									脂質									10.6 g									脂質									14.0 g									脂質									13.8 g								
炭水化物									25.5 g									炭水化物									21.7 g									炭水化物									16.4 g									炭水化物									13.8 g								
食塩相当量									2.7 g									食塩相当量									2.2 g									食塩相当量									2.0 g									食塩相当量									1.9 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】

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 33 】

※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 8月11日 (月)									お届け日 8月12日 (火)									お届け日 8月13日 (水)									お届け日 8月14日 (木)									お届け日 8月15日 (金)																																			
									お召し上がり日 8月13日 (水)									お召し上がり日 8月14日 (木)									お召し上がり日 8月15日 (金)									お召し上がり日 8月16日 (土)																																			
配達はお休みです									・ マスの塩焼き ・ 肉団子 ・ 刻み昆布の煮物 ・ もやしコンソメ炒め ・ 小松菜マヨネーズ和え ・ ゆず大根漬									・ サバの味噌煮 ・ 野菜炒め ・ なすのおひたし ・ カリフラワーの酢の物 ・ おかず生姜									・ 赤魚の照り焼き ・ ポークウィンナー ・ 大根サラダ ・ 菜の花辛子和え ・ 白菜塩炒め ・ しば漬									・ カレイのタンドリー焼き ・ 揚げ餃子 ・ たけのこピーマン炒め ・ がんも煮 ・ チンゲン菜白だし和え ・ 青かつば漬																																			
									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																						
																		○	○	○							○	○							○	○	○						○	○	○																										
エネルギー									202 kcal									エネルギー									208 kcal									エネルギー									201 kcal									エネルギー									202 kcal								
たんぱく質									14.2 g									たんぱく質									11.3 g									たんぱく質									11.8 g									たんぱく質									15.6 g								
脂質									11.7 g									脂質									11.2 g									脂質									13.5 g									脂質									10.9 g								
炭水化物									12.1 g									炭水化物									16.4 g									炭水化物									11.2 g									炭水化物									10.5 g								
食塩相当量									2.6 g									食塩相当量									2.3 g									食塩相当量									2.4 g									食塩相当量									2.6 g								

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】

- 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。