

# 【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 52 】

12月22日（月）	12月23日（火）	12月24日（水）	12月25日（木）	12月26日（金）	豚肉焼肉炒め （小麦） ゆでキャベツ 刻み昆布の煮物 （小麦） スナップエンドウのおひたし （小麦） カリフラワーゆかり和え 高菜漬 （小麦）
・ デミグラスソースハンバーグ （乳・卵・小麦） ・ すき昆布とさつま揚げの煮物 （卵・小麦） ・ チヂミネギだれ （卵・小麦） ・ 冬至かぼちゃ （小麦） ・ ☆ほうれん草ときくらげからし和え （小麦） ・ ☆ゆず大根漬	・ メバルと大根の煮付け （小麦） ・ しいたけと根菜の煮物 （小麦） ・ ☆和風ごぼうサラダ （卵・小麦） ・ 小松菜ごま和え （小麦） ・ ☆ピリ辛メンマ ・ しんじょ生姜あんかけ （卵・小麦）	・ 鶏の唐揚げ （卵・小麦） ・ ☆大根のコールスローサラダ （乳・卵・小麦） ・ 厚揚げ和風きのこあんかけ （小麦） ・ ☆オクラめかぶ和え （小麦） ・ いんげんソテー ・ 昆布巻 （小麦）	・ 有頭エビフライとカニクリームコロッケ ☆小袋タルタルソース （乳・卵・小麦・えび・かに） ・ ☆ポテトサラダ （乳・卵・小麦） ・ にら豚もやし炒め （小麦） ・ ふきとちくわの煮物 （卵・小麦） ・ ブロッコリー塩だれ和え （小麦） ・ ☆クリスマスケーキ （乳・卵・小麦）	・ すき焼き風旨煮 （小麦） ・ 野菜の天ぷら ☆小袋つゆ （小麦） ・ ☆切干中華サラダ （乳・卵・小麦・かに） ・ オムレツケチャップかけ （卵・小麦） ・ チンゲン菜 オイスターソース炒め （小麦） ・ ☆れんこん甘酢生姜和え	エネルギー 218 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 2.4 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。	12月28日（日） ・ メバルのみりん焼き （小麦） ・ 肉団子 （乳・小麦） ・ マカロニサラダ （卵・小麦） ・ 冬瓜煮 （小麦） ・ ほうれん草ハムソテー （乳・卵） ・ 味付ザーサイ （小麦）
エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 33.1 g 炭水化物 35.9 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 24.4 g 炭水化物 35.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 34.5 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 30.2 g 炭水化物 42.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 24.4 g 炭水化物 41.3 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 1 0 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、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。 ※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。		
<div>いわて生協 夕食宅配サービス 0120-194-502</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。 ◇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。</div>					
エネルギー 224 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.4 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。

【2025年 NO 52 】

12月22日（月）	12月23日（火）	12月24日（水）	12月25日（木）	12月26日（金）	豚肉焼肉炒め （小麦） ゆでキャベツ 刻み昆布の煮物 （小麦） スナップエンドウの おひたし （小麦） カリフラワーゆかり和え 高菜漬 （小麦）						
ごはん 焼き鳥風照り焼き （乳・小麦） キャベツガーリック炒め 冬瓜のエビあんかけ （小麦・えび） ☆切干大根の ゆず風味酢の物 冬至かぼちゃ （小麦）	鶏そぼろごはん （小麦） カレイの 中華野菜あんかけ （小麦） 里芋の含め煮 （小麦） ☆春雨マヨネーズサラダ （卵・かに） ☆煮豆	ごはん 牛肉じゃが煮 （小麦） ちくわとピーマンの カレーきんぴら （卵・小麦） オムレツのケチャップかけ （卵・小麦） ☆紅白なます	きのこピラフ （乳・卵・小麦） 真鯛の ガーリックバターグリル （乳） 大根とベーコンコンソメ煮 （乳・卵・小麦） れんこんごま炒め （小麦） ☆クリスマスケーキ （乳・卵・小麦）	ごはん おろしソースハンバーグ （乳・卵・小麦） 小松菜ソテー ふきとさつま揚げの煮物 （卵・小麦） なすトマト煮 （小麦） ☆わかめと コーンごまマヨ和え （卵）							
					エネルギー 218 kcal						
					たんぱく質 12.3 g						
					脂質 12.6 g						
					炭水化物 15.2 g						
					食塩相当量 2.4 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。	12月28日（日）						
					メバルのみりん焼き （小麦） 肉団子 （乳・小麦） マカロニサラダ （卵・小麦） 冬瓜煮 （小麦） ほうれん草ハムソテー （乳・卵） 味付ザーサイ （小麦）						
エネルギー 443 kcal					エネルギー 519 kcal						
たんぱく質 24.6 g					たんぱく質 15.7 g						
脂質 5.3 g					脂質 16.0 g						
炭水化物 79.0 g					炭水化物 80.9 g						
食塩相当量 1.6 g					食塩相当量 2.1 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。 ※ごはんと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。								
<div>いわて生協 夕食宅配サービス 0120-194-502</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。					
						◇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。											
エネルギー 224 kcal											
たんぱく質 14.0 g											
脂質 9.7 g											
炭水化物 20.8 g											
食塩相当量 2.4 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。

# 【まん福コース献立表】

【2025年 NO 52 】

12月22日（月）	12月23日（火）	12月24日（水）	12月25日（木）	12月26日（金）	・ 豚肉焼肉炒め （小麦） ・ ゆでキャベツ ・ 刻み昆布の煮物 （小麦） ・ スナップエンドウの おひたし （小麦） ・ カリフラワーゆかり和え ・ 高菜漬 （小麦）
・ カレイの幽庵焼き （小麦） ・ 鶏つくねと大根の味噌煮 （乳・卵・小麦） ・ 野菜の天ぷら （小麦） ・ 冬至かぼちゃ （小麦） ・ こんにゃくの田楽味噌かけ （小麦） ・ ☆ほうれん草ときくらげ からし和え （小麦） ・ 昆布巻 （小麦）	・ 三種の野菜肉詰めフライ ☆小袋ソース （卵・小麦） ・ ブリみぞれ煮 （小麦） ・ 里芋の含め煮 （小麦） ・ ガーリックレモン パスタソテー （小麦） ・ ☆和風ごぼうサラダ （卵・小麦） ・ 小松菜なめたけ和え （小麦） ・ ☆もやし酢の物	・ サバ竜田揚げおろしのせ （小麦） ・ 豚バラ豆腐煮 （小麦） ・ ちくわとピーマンの カレーきんぴら （卵・小麦） ・ いんげんソテー ・ ふきの油炒め （小麦） ・ ☆わかめときゅうりの 青じそドレッシング和え （小麦） ・ ☆チンゲン菜ナムル	・ 牛肉の赤ワイン煮 （乳・小麦） ・ カニクリームコロッケ ☆小袋ソース （乳・小麦・かに） ・ ブロッコリーソテー ・ にら豚もやし炒め （小麦） ・ ☆人参とレーズンのサラダ （乳・小麦） 注意※グレープフルーツ果汁を 使用しております ・ ピリ辛こんにゃく （小麦） ・ ☆クリスマスケーキ （乳・卵・小麦）	・ エビカツチリソースかけ （卵・小麦・えび） ・ 小松菜ソテー ・ 水餃子スープ煮 （乳・卵・小麦） ・ ☆切干中華サラダ （乳・卵・小麦・かに） ・ ツナごぼう煮 （小麦） ・ ☆カリフラワーの オーロラソース和え （卵・小麦） ・ 五目豆煮 （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 218 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 2.4 g
エネルギー 632 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 32.0 g 炭水化物 62.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 41.9 g 炭水化物 51.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 47.0 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 43.2 g 炭水化物 44.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 37.1 g 炭水化物 54.6 g 食塩相当量 3.9 g	12月28日（日） ・ メバルのみりん焼き （小麦） ・ 肉団子 （乳・小麦） ・ マカロニサラダ （卵・小麦） ・ 冬瓜煮 （小麦） ・ ほうれん草ハムソテー （乳・卵） ・ 味付ザーサイ （小麦）
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。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】献立表

【2025年 NO 52 】

12月22日（月）	12月23日（火）	12月24日（水）	12月25日（木）	12月26日（金）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ホッケの煮魚 (小麦)</li> <li>・ クリーム煮 (乳・小麦)</li> <li>・ ほうれん草の土佐風味 (小麦)</li> <li>・ もやしの酢醤油和え (小麦)</li> <li>・ 煮豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏の漬焼き (小麦)</li> <li>・ 麻婆なす (小麦)</li> <li>・ 冬瓜のくず煮 (小麦)</li> <li>・ 白菜の胡麻酢和え (小麦)</li> <li>・ 漬物 (小麦)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ サバの焼魚 (小麦)</li> <li>・ じゃが芋金平 (小麦)</li> <li>・ キャベツ炒め (小麦)</li> <li>・ なの花の和え物 (小麦)</li> <li>・ 鯛味噌 (小麦)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚肉のやわらか煮 (小麦)</li> <li>・ にんじん味噌炒め (小麦)</li> <li>・ 大根の炒め物 (小麦)</li> <li>・ ほうれん草のツナ和え (小麦)</li> <li>・ ねり梅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ アジの生姜煮 (小麦)</li> <li>・ かぼちゃマッシュ (小麦)</li> <li>・ かぶの煮付け (小麦)</li> <li>・ ブロッコリーのマヨ和え (卵・小麦)</li> <li>・ 漬物 (小麦)</li> </ul>
エネルギー 257 kcal	エネルギー 267 kcal	エネルギー 270 kcal	エネルギー 274 kcal	エネルギー 239 kcal
たんぱく質 16.6 g	たんぱく質 22.1 g	たんぱく質 17.8 g	たんぱく質 16.9 g	たんぱく質 16.9 g
脂質 8.2 g	脂質 8.5 g	脂質 13.7 g	脂質 12.6 g	脂質 9.7 g
炭水化物 35.2 g	炭水化物 29.1 g	炭水化物 27.5 g	炭水化物 26.2 g	炭水化物 28.3 g
食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.1 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】

①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。

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。

## やわらか食コースの温め方



# 【朝昼用2食セット】献立表

【2025年 NO 52 】

※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	12月22日 (月)	お届け日	12月23日 (火)	お届け日	12月24日 (水)	お届け日	12月25日 (木)	お届け日	12月26日 (金)	お届け日	12月27日 (土)
お召し上がり日	12月23日 (火)	お召し上がり日	12月24日 (水)	お召し上がり日	12月25日 (木)	お召し上がり日	12月26日 (金)	お召し上がり日	12月27日 (土)	お召し上がり日	12月28日 (日)
<ul style="list-style-type: none"><li>・ マスの塩焼き</li><li>・ エビチリ (乳・卵・小麦・えび)</li><li>・ たけのこ味噌炒め</li><li>・ 厚揚げ煮 (小麦)</li><li>・ 人参レーズン和え (卵・小麦)</li><li>・ きゅうり浅漬 (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>・ のり塩ポテト</li><li>・ ぜんまい炒め (小麦)</li><li>・ チンゲン菜おひたし (小麦)</li><li>・ カリフラワーハム和え (乳・卵・小麦)</li><li>・ しそふき佃煮 (小麦)</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>・ カレイの香草パン粉焼き (乳・小麦)</li><li>・ チヂミ (卵・小麦)</li><li>・ 刻み昆布の煮物 (小麦)</li><li>・ れんこんウィンナーソーテ (乳・小麦)</li><li>・ 小松菜の和え物 (小麦)</li><li>・ さくら漬</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>・ ブリの粕漬焼き (卵・小麦)</li><li>・ 煮玉子 (卵・小麦)</li><li>・ 大根サラダ (卵・小麦)</li><li>・ 菜の花カニかま炒め (卵・小麦・かに)</li><li>・ キャベツおかか和え (小麦)</li><li>・ セロリ漬 (小麦)</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>・ アジの煮付け (小麦)</li><li>・ 春雨サラダ (卵・小麦)</li><li>・ カレーもやし (乳・卵・小麦)</li><li>・ ブロッコリー中華炒め (卵・小麦)</li><li>・ 青唐辛子味噌 (小麦)</li></ul>			
エネルギー	207 kcal	エネルギー	204 kcal	エネルギー	194 kcal	エネルギー	209 kcal	エネルギー	205 kcal	エネルギー	205 kcal
たんぱく質	13.9 g	たんぱく質	6.0 g	たんぱく質	13.9 g	たんぱく質	15.2 g	たんぱく質	12.1 g	たんぱく質	12.1 g
脂質	11.6 g	脂質	10.2 g	脂質	8.4 g	脂質	14.0 g	脂質	9.1 g	脂質	9.1 g
炭水化物	13.2 g	炭水化物	22.7 g	炭水化物	16.5 g	炭水化物	10.2 g	炭水化物	19.7 g	炭水化物	19.7 g
食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	2.9 g	食塩相当量	2.9 g	食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	2.8 g
お召し上がり日	12月23日 (火)	お召し上がり日	12月24日 (水)	お召し上がり日	12月25日 (木)	お召し上がり日	12月26日 (金)	お召し上がり日	12月27日 (土)	お召し上がり日	12月28日 (日)
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 肉豆腐 (小麦)</li><li>・ キャベツコンソメ煮 (乳・卵・小麦)</li><li>・ タコ焼き (卵・小麦)</li><li>・ オクラ和え (小麦)</li><li>・ おかず生姜 (小麦)</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>・ イカカツ (小麦)</li><li>・ ポークウィンナー</li><li>・ 切干大根煮 (小麦)</li><li>・ れんこんバター醤油炒め (乳・卵・小麦・かに)</li><li>・ もずく酢</li><li>・ 高菜漬 (小麦)</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>・ 餃子ポン酢がけ (乳・卵・小麦)</li><li>・ ピリ辛もやし (小麦)</li><li>・ 白菜塩だれ炒め (乳・卵・小麦)</li><li>・ なす味噌がらめ (小麦)</li><li>・ ブロッコリー生姜和え (小麦)</li><li>・ しば漬</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>・ グリルチキンミートソースがけ (卵・小麦)</li><li>・ 和風パスタ (小麦)</li><li>・ ごぼう明太子サラダ (卵・小麦)</li><li>・ 小松菜のぬた和え</li><li>・ カリフラワーアサリソーテ</li><li>・ つぼ漬 (小麦)</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>・ ハムカツ (乳・小麦)</li><li>・ ミニグラタン (乳・小麦)</li><li>・ ひじきオイスターソース炒め</li><li>・ チンゲン菜煮びたし (小麦)</li><li>・ 白菜なめたけ和え (小麦)</li><li>・ 青かつば漬 (小麦)</li></ul>			
エネルギー	226 kcal	エネルギー	224 kcal	エネルギー	204 kcal	エネルギー	225 kcal	エネルギー	200 kcal	エネルギー	200 kcal
たんぱく質	13.1 g	たんぱく質	7.5 g	たんぱく質	7.6 g	たんぱく質	13.4 g	たんぱく質	6.7 g	たんぱく質	6.7 g
脂質	11.0 g	脂質	11.8 g	脂質	10.2 g	脂質	7.2 g	脂質	11.6 g	脂質	11.6 g
炭水化物	19.9 g	炭水化物	11.2 g	炭水化物	20.6 g	炭水化物	27.6 g	炭水化物	18.3 g	炭水化物	18.3 g
食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	1.9 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

【2025年 NO 52 】

※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	12月22日 (月)	お届け日	12月23日 (火)	お届け日	12月24日 (水)	お届け日	12月25日 (木)	お届け日	12月26日 (金)
お召し上がり日	12月23日 (火)	お召し上がり日	12月24日 (水)	お召し上がり日	12月25日 (木)	お召し上がり日	12月26日 (金)	お召し上がり日	12月27日 (土)
<ul style="list-style-type: none"><li>・ マスの塩焼き</li><li>・ エビチリ (乳・卵・小麦・えび)</li><li>・ たけのこ味噌炒め</li><li>・ 厚揚げ煮 (小麦)</li><li>・ 人参レーズン和え (卵・小麦)</li><li>・ きゅうり浅漬 (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>・ のり塩ポテト</li><li>・ ぜんまい炒め (小麦)</li><li>・ チンゲン菜おひたし (小麦)</li><li>・ カリフラワーハム和え (乳・卵・小麦)</li><li>・ しそふき佃煮 (小麦)</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>・ カレイの香草パン粉焼き (乳・小麦)</li><li>・ チヂミ (卵・小麦)</li><li>・ 刻み昆布の煮物 (小麦)</li><li>・ れんこんウィンナーソテー (乳・小麦)</li><li>・ 小松菜の和え物 (小麦)</li><li>・ さくら漬</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>・ ブリの粕漬焼き (卵・小麦)</li><li>・ 煮玉子 (卵・小麦)</li><li>・ 大根サラダ (卵・小麦)</li><li>・ 菜の花カニかま炒め (卵・小麦・かに)</li><li>・ キャベツおかか和え (小麦)</li><li>・ セロリ漬 (小麦)</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>・ アジの煮付け (小麦)</li><li>・ 春雨サラダ (卵・小麦)</li><li>・ カレーもやし (乳・卵・小麦)</li><li>・ ブロッコリー中華炒め (卵・小麦)</li><li>・ 青唐辛子味噌 (小麦)</li></ul>	
エネルギー	207 kcal	エネルギー	204 kcal	エネルギー	194 kcal	エネルギー	209 kcal	エネルギー	205 kcal
たんぱく質	13.9 g	たんぱく質	6.0 g	たんぱく質	13.9 g	たんぱく質	15.2 g	たんぱく質	12.1 g
脂質	11.6 g	脂質	10.2 g	脂質	8.4 g	脂質	14.0 g	脂質	9.1 g
炭水化物	13.2 g	炭水化物	22.7 g	炭水化物	16.5 g	炭水化物	10.2 g	炭水化物	19.7 g
食塩相当量	2.1 g	食塩相当量	2.9 g	食塩相当量	2.9 g	食塩相当量	2.7 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



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。