

【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 29 】

【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 29】																				土日セット																											
7月14日（月）								7月15日（火）								7月16日（水）								7月17日（木）								7月18日（金）								7月19日（土）							
夏野菜には暑さで疲れた体を元気にしてくれる働きがあります。今日はオイスター炒めにしました。								白麻婆豆腐は中華スープで味付けをしてまろやかに仕上げました。								魚のフライにはポン酢もよく合います。さっぱりとお召し上がりください。								人気のハンバーグを入れました。今日はケチャップとソースに赤ワインを加えた洋風ソースをかけました。								カレイに味噌とマヨネーズをからめ焼き上げました。ごはんが進む一品です。								・ マスの塩焼き ・ 焼売 ・ 刻み昆布の煮物 ・ スナップエンドウ ・ ベーコンソテー ・ カリフラワーゆかり和え ・ 青かつば漬							
・ サワラ照り焼き ・ 夏野菜のオイスター炒め ・ そぼろごぼう煮 ・ ☆マカロニのツナサラダ ・ 餃子の南蛮漬 ・ ☆青かつば漬								・ チキン南蛮 ・ 玉子たっぷりタルタルソース ・ 白麻婆豆腐 ・ ほうれん草おひたし ・ パスタ白だしソテー ・ れんこんきんぴら ・ ☆フルーツミックス								・ イワシ梅しそフライ ・ 白身魚青のりフライ ・ ☆小袋ポン酢 ・ 野菜巾着とこんにゃくの煮物 ・ 肉団子のトマト煮 (肉団子は食べやすい大きさにしてお召し上がりください) ・ 焼きビーフン ・ ブロッコリーコーン和え ・ ☆きくらげ昆布佃煮								・ 洋風ハンバーグ ・ 人参のグラッセ ・ 白菜とベーコンのクリーム煮 ・ 切干大根含め煮 ・ コーンコロッケ ・ オクラおかか和え ・ ☆セロリ漬								・ カレイの味噌マヨ焼き ・ カニ玉甘酢あんかけ ・ ☆温野菜のごまドレサラダ ・ 牛肉じゃが煮 ・ ☆チンゲン菜の辛子和え ・ 味付ザーサイ								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								乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ							
○ ○ ○								○ ○ ○								○ ○ ○								○ ○ ○								○ ○ ○								○ ○ ○							
エネルギー 430 kcal								エネルギー 465 kcal								エネルギー 472 kcal								エネルギー 485 kcal								エネルギー 413 kcal								エネルギー 212 kcal							
たんぱく質 17.5 g								たんぱく質 15.5 g								たんぱく質 14.3 g								たんぱく質 18.2 g								たんぱく質 18.8 g								たんぱく質 14.5 g							
脂質 30.7 g								脂質 35.9 g								脂質 30.0 g								脂質 28.8 g								脂質 24.1 g								脂質 11.9 g							
炭水化物 25.0 g								炭水化物 20.5 g								炭水化物 37.4 g								炭水化物 41.1 g								炭水化物 32.8 g								炭水化物 13.8 g							
食塩相当量 2.7 g								食塩相当量 2.4 g								食塩相当量 3.2 g								食塩相当量 4.0 g								食塩相当量 3.8 g								食塩相当量 2.5 g							
おかずコースの温め方																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。																エネルギー 228 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 12.1 g															
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。																脂質 11.5 g															
※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。																炭水化物 20.1 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。



【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 29 】

7月14日（月）	7月15日（火）	7月16日（水）	7月17日（木）	7月18日（金）	7月19日（土）
秋田名物いぶりがっこ。起源はなんと室町時代までさかのぼるそうです。今日はきゅうりと和えました。	タコライスはタコスの具材をごはんに乗せた沖縄料理です。カレーのスパイスとトマト味で夏にピッタリです。	カレイを清酒に漬け込み蒸し焼きにして、たけのこや水くわいなどの中華野菜を入れたあんをかけました。	豚肉とキムチは相性抜群です。おいしいだけではなく栄養の吸収を高める組み合わせです。	鶏の旨味たっぷりのスープで白菜などの野菜を煮込みました。	- マスの塩焼き - 焼売 - 刻み昆布の煮物 - スナッPEndウベーコンソテー - カリフラワーゆかり和え - 青かつば漬
- ごはん - ホッケ塩焼き - 高野豆腐の和風きのこあんかけ - ベーコン野菜炒め - オムレツ - ケチャップソースかけ ☆きゅうりといぶりがっこのパリパリ和え	- タコライス - チキンハーブ焼き - なすのトマト煮 - 大根ツナ煮 ☆いんげんのごま和え - チャプチェ	- ごはん - カレイの酒蒸し - 中華あんかけ - キャベツ味噌炒め - かぼちゃコロッケ ☆つきこん梅おかか和え	- 十八穀ごはん - 豚キムチ炒め - パスタソテー - 里芋と油揚げの含め煮 ☆れんこんとカニかまの酢の物 ☆おかず生姜	- ごはん - イワシ梅しそフライ - オーシャンフライ - 白菜の白湯スープ煮 - カリフラワーとハムのカレー炒め ☆めかぶともやしの酢の物 - 小松菜おひたし	
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。	
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	乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ
○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
エネルギー 471 kcal	エネルギー 505 kcal	エネルギー 478 kcal	エネルギー 519 kcal	エネルギー 492 kcal	
たんぱく質 20.3 g	たんぱく質 24.8 g	たんぱく質 18.4 g	たんぱく質 14.3 g	たんぱく質 13.1 g	
脂質 11.2 g	脂質 13.7 g	脂質 8.9 g	脂質 14.8 g	脂質 15.8 g	
炭水化物 71.4 g	炭水化物 75.0 g	炭水化物 83.4 g	炭水化物 84.1 g	炭水化物 78.2 g	
食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.5 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☆印の赤かっぱおかずと小袋は、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、お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。 ※ごはんとおかずはそれぞれ別々に温めてください。					
					- 肉豆腐 - れんこんサラダ - 白菜味噌炒め - オクラ和え - さくら漬
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
○ ○ ○					○ ○ ○
エネルギー 228 kcal					エネルギー 228 kcal
たんぱく質 12.1 g					たんぱく質 12.1 g
脂質 11.5 g					脂質 11.5 g
炭水化物 20.1 g					炭水化物 20.1 g
食塩相当量 2.5 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、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。



【まん福コース献立表】

【2025年 NO 29 】

【まん福コース献立表】																				【2025年 NO 29 】										土日セット																											
7月14日（月）										7月15日（火）										7月16日（水）										7月17日（木）										7月18日（金）										7月19日（土）							
和辛子を混ぜ合わせたソースをハムカツにかけました。爽やかな辛味がよく合います。										桜エビを入れたかき揚げと野菜の天ぷらを入れました。ひとつひとつ手揚げしております。										ハーブの香りが広がるチキンの香草焼きにトマトソースをかけました。										ジャージャン豆腐は中国の家庭料理のひとつです。今日は甜面醤で味付けしました。										タラの唐揚げにレモンのドレッシングソースをからめました。スッキリとした風味で食が進みます。										・ マスの塩焼き ・ 焼売 ・ 刻み昆布の煮物 ・ スナップエンドウ ・ ベーコンソテー ・ カリフラワーゆかり和え ・ 青かつば漬							
・ 厚切りハムカツ辛子ソース ・ サバの味噌煮 ・ そぼろごぼう煮 ・ ☆薬味乗せやつこ ・ ブロッコリーおひたし ・ ☆きゅうりと いぶりがっこのパリパリ和え ・ さつま芋の甘露煮										・ 桜エビ入りかき揚げと野菜の天ぷら ☆小袋つゆ ・ 牛肉ともやしの甘辛炒め ・ パスタ白だしソテー ・ 大根ツナ煮 ・ ☆わかめとコーンのマヨネーズサラダ ・ なすの味噌だれ ・ いんげんの揚げびたし										・ チキンの香草焼き トマトソース ・ イカメンチカツ ・ ほうれん草のソテー ・ 野菜巾着とこんにゃくの煮物 ・ ☆つきこん梅おかか和え ・ ウィナーケチャップ炒め ・ ☆オニオンマリネ										・ サワラの塩麹焼き ・ 豚バラ大根煮 ・ ジャージャン豆腐 ・ コーンコロッケ ・ ☆れんこんとカニかまの酢の物 ・ ☆チンゲン菜ともやしのナムル ・ ☆ピンク餅 （よく噛んでお召し上がりください）										・ タラの唐揚げレモンソース （グレープフルーツ果汁を使用しております） ・ カレーハンバーグ ・ 夏野菜のソテー ・ ☆温野菜のごまドレサラダ ・ ひじき煮 ・ ☆福神漬 ・ 小松菜おひたし										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 212 kcal							
たんぱく質 33.3 g										たんぱく質 14.3 g										たんぱく質 30.9 g										たんぱく質 35.0 g										たんぱく質 23.1 g										たんぱく質 14.5 g							
脂質 44.7 g										脂質 45.2 g										脂質 44.0 g										脂質 45.0 g										脂質 43.5 g										脂質 11.9 g							
炭水化物 41.6 g										炭水化物 46.6 g										炭水化物 19.3 g										炭水化物 38.0 g										炭水化物 37.2 g										炭水化物 13.8 g							
食塩相当量 3.8 g										食塩相当量 2.5 g										食塩相当量 3.4 g										食塩相当量 2.8 g										食塩相当量 4.0 g										食塩相当量 2.5 g							
まん福コースの温め方																				土日セットの温め方																				7月20日（日）																	
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。																				・ 肉豆腐 ・ れんこんサラダ ・ 白菜味噌炒め ・ オクラ和え ・ さくら漬																	
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。



【やわらか食コース】献立表

【2025年 NO 29 】

7月14日（月）	7月15日（火）	7月16日（水）	7月17日（木）	7月18日（金）
・ ミートローフ ・ 里芋の甘辛煮 ・ 三色ナムル ・ 酢醤油和え ・ 煮豆	・ カニ玉あんかけ ・ 豚肉と豆腐の味噌炒め ・ かぶの梅和え ・ 白菜の和え物 ・ なめ茸	・ 豆腐ハンバーグ ・ もやし炒め ・ 冬瓜の葛かけ ・ カリフラワーと カニかまの青じそ和え ・ 漬物	・ 赤魚の煮付け ・ 野菜の旨煮 ・ キャベツの和え物 ・ じゃが芋カレーソーテ ・ 漬物	・ しんじょう蒸し トマトソースかけ ・ 大根のきんぴら煮 ・ ピーナッツ和え ・ かぼちゃの甘煮 ・ 煮豆
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 269 kcal	エネルギー 266 kcal	エネルギー 251 kcal	エネルギー 247 kcal	エネルギー 270 kcal
たんぱく質 15.5 g	たんぱく質 17.8 g	たんぱく質 15.1 g	たんぱく質 15.1 g	たんぱく質 11.6 g
脂質 9.3 g	脂質 11.8 g	脂質 10.5 g	脂質 11.5 g	脂質 11.6 g
炭水化物 34.5 g	炭水化物 23.9 g	炭水化物 25.3 g	炭水化物 25.6 g	炭水化物 32.7 g
食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.2 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 29 】

※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 7月14日 (月)								お届け日 7月15日 (火)								お届け日 7月16日 (水)								お届け日 7月17日 (木)								お届け日 7月18日 (金)								お届け日 7月19日 (土)							
お召し上がり日 7月15日 (火)								お召し上がり日 7月16日 (水)								お召し上がり日 7月17日 (木)								お召し上がり日 7月18日 (金)								お召し上がり日 7月19日 (土)															
- アジの塩麹焼き - チヂミ - 野菜炒め - 明太子ポテト - ブロッコリーおかか和え - おかず生姜								- 鶏肉の照り焼き - マカロニソテー - 刻み昆布の中華サラダ - 大根桜エビ和え - 小松菜ネギ塩炒め - 青かつば漬								- ホッケの味噌焼き - いんげんの天ぷら - れんこんケチャップ炒め - 厚揚げ煮 - もずく酢 - ゆず大根漬								- メバルのスパイス焼き - 揚げ餃子 - たけのこオイスターソース炒め - かぼちゃ煮 - チンゲン菜おひたし - しば漬								- サワラの煮付け - コールスローサラダ - もやしコンソメ炒め - 菜の花辛子和え - セロリ漬															
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	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ								
	○	○				○				○			○				○	○						○	○	○						○	○	○													
エネルギー 212 kcal								エネルギー 203 kcal								エネルギー 206 kcal								エネルギー 211 kcal								エネルギー 206 kcal															
たんぱく質 12.5 g								たんぱく質 21.2 g								たんぱく質 11.8 g								たんぱく質 11.7 g								たんぱく質 11.1 g															
脂質 11.7 g								脂質 6.9 g								脂質 9.1 g								脂質 10.1 g								脂質 14.6 g															
炭水化物 20.0 g								炭水化物 17.4 g								炭水化物 19.3 g								炭水化物 19.1 g								炭水化物 9.9 g															
食塩相当量 2.5 g								食塩相当量 2.4 g								食塩相当量 1.8 g								食塩相当量 2.4 g								食塩相当量 2.0 g															
お召し上がり日 7月15日 (火)								お召し上がり日 7月16日 (水)								お召し上がり日 7月17日 (木)								お召し上がり日 7月18日 (金)								お召し上がり日 7月19日 (土)															
- 洋風ハンバーグ - ゆでアスパラ - 白菜フレンチサラダ - しんじょ煮 - わかめ和え - 高菜漬								- タコカツ - ミニグラタン - ごぼうピリ辛炒め - もやしナムル - オクラのおひたし - 甘酢ガリ								- 温しゃぶサラダ - ふきの煮物 - 菜の花ハムソテー - カリフラワー磯辺和え - さくら漬								- 豚肉大根煮 - 焼きビーフン - れんこん味噌炒め - 小松菜マヨネーズ和え - きゅうりの浅漬								- ハムカツ - 玉子ロール - 五目豆煮 - なすの生姜和え - チンゲン菜炒め - 切干キムチ															
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	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ	乳	卵	小麦	そば	落花	えび	かに	くるみ								
○	○	○						○	○	○				○		○	○	○							○	○						○	○														
エネルギー 226 kcal								エネルギー 215 kcal								エネルギー 210 kcal								エネルギー 226 kcal								エネルギー 224 kcal															
たんぱく質 9.6 g								たんぱく質 7.3 g								たんぱく質 11.3 g								たんぱく質 11.0 g								たんぱく質 9.1 g															
脂質 13.9 g								脂質 9.7 g								脂質 13.9 g								脂質 11.8 g								脂質 11.4 g															
炭水化物 16.0 g								炭水化物 26.3 g								炭水化物 11.8 g								炭水化物 18.7 g								炭水化物 21.2 g															
食塩相当量 2.7 g								食塩相当量 2.1 g								食塩相当量 2.5 g								食塩相当量 2.0 g								食塩相当量 2.1 g															

◇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、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。

【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。

いわて生協 タ食宅配サービス

0120-194-502

【朝昼用1食セット】献立表

【2025年 NO 29 】

※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 7月14日 (月)								お届け日 7月15日 (火)								お届け日 7月16日 (水)								お届け日 7月17日 (木)								お届け日 7月18日 (金)							
お召し上がり日 7月15日 (火)								お召し上がり日 7月16日 (水)								お召し上がり日 7月17日 (木)								お召し上がり日 7月18日 (金)								お召し上がり日 7月19日 (土)							
・ アジの塩麹焼き ・ チヂミ ・ 野菜炒め ・ 明太子ポテト ・ ブロッコリーおかか和え ・ おかず生姜								・ 鶏肉の照り焼き ・ マカロニソテー ・ 刻み昆布の中華サラダ ・ 大根桜エビ和え ・ 小松菜ネギ塩炒め ・ 青かつば漬								・ ホッケの味噌焼き ・ いんげんの天ぷら ・ れんこんケチャップ炒め ・ 厚揚げ煮 ・ もずく酢 ・ ゆず大根漬								・ メバルのスパイス焼き ・ 揚げ餃子 ・ たけのこオイスターソース炒め ・ かぼちゃ煮 ・ チンゲン菜おひたし ・ しば漬								・ サワラの煮付け ・ コールスローサラダ ・ もやしコンソメ炒め ・ 菜の花辛子和え ・ セロリ漬							
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 212 kcal								エネルギー 203 kcal								エネルギー 206 kcal								エネルギー 211 kcal								エネルギー 206 kcal							
たんぱく質 12.5 g								たんぱく質 21.2 g								たんぱく質 11.8 g								たんぱく質 11.7 g								たんぱく質 11.1 g							
脂質 11.7 g								脂質 6.9 g								脂質 9.1 g								脂質 10.1 g								脂質 14.6 g							
炭水化物 20.0 g								炭水化物 17.4 g								炭水化物 19.3 g								炭水化物 19.1 g								炭水化物 9.9 g							
食塩相当量 2.5 g								食塩相当量 2.4 g								食塩相当量 1.8 g								食塩相当量 2.4 g								食塩相当量 2.0 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、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。

【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。