

【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 35】

8月25日 (月)										8月26日 (火)										8月27日 (水)										8月28日 (木)										8月29日 (金)										土日セット																																																	
白だしで煮付けた大根に、ごま油で炒った桜エビを入れたあんをかけた。										鶏天に大根おろしを乗せました。ポン酢をかけてさっぱりとお召し上がりください。										白身フライにはタルタルソースのコクと旨味がよく合います。										食物繊維やミネラルたっぷりの海藻サラダを入れました。和風ドレッシングをかけてお召し上がりください。										高たんぱく低脂質のカレイを照り焼きにしました。										<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のレモンペッパー焼き 和風パスタ れんこんきんぴら 小松菜コンソメ炒め 大根ゆかり和え おかず生姜 																																																	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚のみりん焼き 大根白だし煮 桜エビあんかけ ふきの煮物 ☆刺身こんにゃく 酢味噌和え ☆しば漬 										<ul style="list-style-type: none"> 梅昆布ごはん 鶏天おろしポン酢 ☆小袋ポン酢 里芋とこんにゃくの煮物 カニ玉甘酢あん ☆ほうれん草おひたし 										<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白身フライ ☆小袋タルタルソース ゆでブロッコリー 豆のトマト煮込み にら玉炒め ☆大根ときゅうりと 人参のゆかり和え 										<ul style="list-style-type: none"> 十八穀ごはん 豚丼煮 ☆海藻サラダ ☆小袋和風ドレッシング ☆三色ナムル ☆フルーツミックス 										<ul style="list-style-type: none"> ごはん カレイの照り焼き 肉味噌うどん ☆なす生姜ポン酢和え 人参しりしり ☆きゅうりもみ 										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									
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																																																	
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 412 kcal										エネルギー 516 kcal										エネルギー 522 kcal										エネルギー 460 kcal										エネルギー 450 kcal										アレルギー																																																	
たんぱく質 16.0 g										たんぱく質 15.5 g										たんぱく質 17.0 g										たんぱく質 14.2 g										たんぱく質 18.3 g										乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ																																																	
脂質 7.4 g										脂質 13.2 g										脂質 16.6 g										脂質 9.6 g										脂質 9.6 g										乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ																																																	
炭水化物 72.4 g										炭水化物 82.2 g										炭水化物 80.4 g										炭水化物 81.3 g										炭水化物 75.1 g										乳 卵 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ																																																	
食塩相当量 2.6 g										食塩相当量 3.0 g										食塩相当量 2.1 g										食塩相当量 2.0 g										食塩相当量 2.0 g										アレルギー																																																	
お弁当コースの温め方										お弁当コースの温め方										お弁当コースの温め方										お弁当コースの温め方										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、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、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、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、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・外類ですので取り外してから温めてください。										②☆印の赤カップおかずと小袋は、漬物・サラダ・外類ですので取り外してから温めてください。										②☆印の赤カップおかずと小袋は、漬物・サラダ・外類ですので取り外してから温めてください。										②☆印の赤カップおかずと小袋は、漬物・サラダ・外類ですので取り外してから温めてください。										②☆印の赤カップおかずと小袋は、漬物・サラダ・外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。										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。										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。										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。										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。 ※ごはんとおかずはそれぞれ別々に温めてください。										※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。										※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。										※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。										※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。																																																	

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。

【まん福コース献立表】

【2025年 NO 35 】

8月25日（月）													8月26日（火）													8月27日（水）													8月28日（木）													8月29日（金）													8月30日（土）																																																																
完熟トマトのソースで鶏肉を煮込みました。ほど良い酸味でさっぱりと召し上がれます。													ひき肉たっぷりのミートソースをオムレツにかけました。ウインナーにからめてもおいしいですよ。													豆腐と牛肉を甘辛く煮付けました。白菜などの野菜も入っているのでボリューム満点です。													黒こしょうを効かせたたれで豚肉を炒めました。ニンニクも入れてパンチのある味付けに仕上げました。													なすとピーマンとれんこんにひき肉を詰めてソテーしました。デミグラスソースをからめてお召し上がりください。													<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のレモンペッパー焼き 和風パスタ れんこんきんぴら 小松菜コンソメ炒め 大根ゆかり和え おかず生姜 																																																																
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉トマト煮 ホタテクリームフライ スパソテー くるま麩の玉子あんかけ ふきの煮物 ☆小松菜ともやしのナムル きくらげ昆布佃煮 													<ul style="list-style-type: none"> アジフライ ☆小袋ソース オムレツミートソース ウインナーソテー たらこ焼うどん 卵の花 ☆ほうれん草おひたし たけのこ土佐煮 ピリ辛こんにゃく 													<ul style="list-style-type: none"> 豆腐と牛肉のすき煮 赤魚の西京焼き 玉子焼き 野菜とお魚ソーセージの塩だれ炒め ☆大根ときゅうりと人参のゆかり和え かぼちゃコロッケ ☆ピンク餅 (よく噛んでお召し上がりください) 													<ul style="list-style-type: none"> タコキャベツカツ 豚バラ黒こしょう炒め ☆スパゲティサラダ がんもとこんにゃくの煮物 ☆三色ナムル オクラのおかか和え 高菜漬 													<ul style="list-style-type: none"> 三種の肉詰め デミグラスソース タラの煮付け 人参しりしり 油揚げと大根の煮物 ☆いんげんの辛子マヨネーズ和え 大学芋 ☆カリフラワー甘酢和え 													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												
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																																																																
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 671 kcal													エネルギー 679 kcal													エネルギー 619 kcal													エネルギー 626 kcal													エネルギー 627 kcal													エネルギー 217 kcal																																																																
たんぱく質 35.9 g													たんぱく質 24.4 g													たんぱく質 25.0 g													たんぱく質 21.5 g													たんぱく質 31.1 g													たんぱく質 18.8 g																																																																
脂質 41.8 g													脂質 50.8 g													脂質 41.7 g													脂質 42.3 g													脂質 38.5 g													脂質 7.3 g																																																																
炭水化物 41.0 g													炭水化物 31.7 g													炭水化物 37.1 g													炭水化物 43.8 g													炭水化物 41.0 g													炭水化物 20.0 g																																																																
食塩相当量 4.0 g													食塩相当量 3.2 g													食塩相当量 3.2 g													食塩相当量 3.7 g													食塩相当量 3.7 g													食塩相当量 2.7 g																																																																
まん福コースの温め方													まん福コースの温め方													まん福コースの温め方													まん福コースの温め方													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、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、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、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、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・外類ですので取り外してから温めてください。													②☆印の赤カップおかずと小袋は、漬物・サラダ・外類ですので取り外してから温めてください。													②☆印の赤カップおかずと小袋は、漬物・サラダ・外類ですので取り外してから温めてください。													②☆印の赤カップおかずと小袋は、漬物・サラダ・外類ですので取り外してから温めてください。													②☆印の赤カップおかずと小袋は、漬物・サラダ・外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。													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。													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。													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。													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。													※温める場合は、必ずフタをして温めてください。													※温める場合は、必ずフタをして温めてください。													※温める場合は、必ずフタをして温めてください。													※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、好きなほうからお召し上がりください。																																																																
エネルギー 210 kcal													エネルギー 210 kcal													エネルギー 210 kcal													エネルギー 210 kcal													エネルギー 210 kcal													エネルギー 210 kcal																																																																
たんぱく質 13.8 g													たんぱく質 13.8 g													たんぱく質 13.8 g													たんぱく質 13.8 g													たんぱく質 13.8 g													たんぱく質 13.8 g																																																																
脂質 12.7 g													脂質 12.7 g													脂質 12.7 g													脂質 12.7 g													脂質 12.7 g													脂質 12.7 g																																																																
炭水化物 13.1 g													炭水化物 13.1 g													炭水化物 13.1 g													炭水化物 13.1 g													炭水化物 13.1 g													炭水化物 13.1 g																																																																
食塩相当量 2.6 g													食塩相当量 2.6 g													食塩相当量 2.6 g													食塩相当量 2.6 g													食塩相当量 2.6 g													食塩相当量 2.6 g																																																																

いわたせ協
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。

【やわらか食コース】献立表

【2025年 NO 35】

8月25日（月）										8月26日（火）										8月27日（水）										8月28日（木）										8月29日（金）									
<ul style="list-style-type: none"> チキンハンバーグ 大根の煮物 白菜とカニかまの炒め煮 キャベツの生姜和え 煮豆 										<ul style="list-style-type: none"> 酢鶏 白菜の山椒炒め さつま芋の練り込み なすの酢味噌和え 漬物 										<ul style="list-style-type: none"> 蒸したろのあんかけ 人参の味噌炒め ほうれん草のごま和え かぼちゃサラダ 漬物 										<ul style="list-style-type: none"> 鶏と野菜の炒め物 ふろふき大根 チンゲン菜の塩煮 いんげんのごまマヨ和え 玉子味噌 										<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 野菜のトマト煮 大根の青じそ和え お芋の煮物 鯛味噌 									
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 256 kcal										エネルギー 259 kcal										エネルギー 240 kcal										エネルギー 262 kcal										エネルギー 255 kcal									
たんぱく質 16.6 g										たんぱく質 14.9 g										たんぱく質 15.1 g										たんぱく質 19.1 g										たんぱく質 15.9 g									
脂質 8.9 g										脂質 4.2 g										脂質 9.2 g										脂質 12.3 g										脂質 7.8 g									
炭水化物 33.2 g										炭水化物 45.6 g										炭水化物 23.7 g										炭水化物 24.3 g										炭水化物 35.3 g									
食塩相当量 2.5 g										食塩相当量 1.6 g										食塩相当量 2.2 g										食塩相当量 2.5 g										食塩相当量 2.3 g									

やわらか食コースの温め方

① お届け

無菌パックでお届けします。



② 保存

お召し上がりになるまでは冷蔵庫で保存。



③ 準備

フィルムを少しはがします。



④ 温め

電子レンジで温めます。
500W=約1分30秒
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・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。

【朝昼用2食セット】献立表

【2025年 NO 35】

※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25日 (月)		お届け日		8月26日 (火)		お届け日		8月27日 (水)		お届け日		8月28日 (木)		お届け日		8月29日 (金)		お届け日		8月30日 (土)																	
お召し上がり日		8月26日 (火)		お召し上がり日		8月27日 (水)		お召し上がり日		8月28日 (木)		お召し上がり日		8月29日 (金)		お召し上がり日		8月30日 (土)																					
<ul style="list-style-type: none"> ブリの味噌焼き 玉子ロール サラダビーフン チンゲン菜ガーリック炒め オクラ和え 甘辛大豆 				<ul style="list-style-type: none"> グリルチキントマトソースがけ 塩焼きそば 回鍋肉 明太子ポテト ブロッコリーのおひたし ゆず大根漬 				<ul style="list-style-type: none"> サワラのみりん焼き さつま芋の天ぷら れんこんとひじきのサラダ 冬瓜煮 小松菜中華炒め おかず生姜 				<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の照り煮 卵の花炒め 白菜カニかまソテー もずく酢 しば漬 				<ul style="list-style-type: none"> マスの塩麹焼き ミニハンバーグ ぜんまいナムル なす味噌和え 菜の花炒め 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				226 kcal				エネルギー				227 kcal				エネルギー				216 kcal				エネルギー				202 kcal				エネルギー				209 kcal			
たんぱく質				14.2 g				たんぱく質				14.2 g				たんぱく質				10.5 g				たんぱく質				10.2 g				たんぱく質				13.7 g			
脂質				12.6 g				脂質				6.7 g				脂質				10.5 g				脂質				7.8 g				脂質				15.8 g			
炭水化物				18.3 g				炭水化物				29.1 g				炭水化物				20.8 g				炭水化物				19.7 g				炭水化物				11.9 g			
食塩相当量				1.2 g				食塩相当量				2.0 g				食塩相当量				1.6 g				食塩相当量				2.7 g				食塩相当量				1.8 g			
お召し上がり日		8月26日 (火)		お召し上がり日		8月27日 (水)		お召し上がり日		8月28日 (木)		お召し上がり日		8月29日 (金)		お召し上がり日		8月30日 (土)																					
<ul style="list-style-type: none"> 豚肉青じそ風味焼き スパゲティソテー キャベツスープ煮 小松菜パプリカ炒め わかめ和え 高菜漬 				<ul style="list-style-type: none"> 中華春巻 ミニ笹かまぼこ 大根の煮物 もやし和え いんげんカレー炒め 金山寺味噌 				<ul style="list-style-type: none"> 餃子ポン酢がけ 菜の花コンソメ炒め きんぴらごぼう さつま揚げ煮 カリフラワー磯辺和え さくら漬 				<ul style="list-style-type: none"> ささみフライ 魚肉ステーキ 五目豆煮 チンゲン菜マヨネーズ和え ブロッコリーケチャップ炒め 切干キムチ 				<ul style="list-style-type: none"> すき焼き風旨煮 春雨の酢の物 大学かぼちゃ ほうれん草生姜和え 味付ザーサイ 																							
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	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				225 kcal				エネルギー				227 kcal				エネルギー				210 kcal				エネルギー				226 kcal				エネルギー				227 kcal			
たんぱく質				16.2 g				たんぱく質				7.2 g				たんぱく質				8.8 g				たんぱく質				10.8 g				たんぱく質				11.8 g			
脂質				11.6 g				脂質				6.1 g				脂質				9.2 g				脂質				9.4 g				脂質				10.5 g			
炭水化物				15.8 g				炭水化物				33.8 g				炭水化物				24.0 g				炭水化物				25.1 g				炭水化物				20.9 g			
食塩相当量				2.7 g				食塩相当量				2.4 g				食塩相当量				2.9 g				食塩相当量				2.3 g				食塩相当量				1.8 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。

- 【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 35】

※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25日 (月)		お届け日 8月26日 (火)		お届け日 8月27日 (水)		お届け日 8月28日 (木)		お届け日 8月29日 (金)		お届け日 8月29日 (金)																																					
お召し上がり日 8月26日 (火)		お召し上がり日 8月27日 (水)		お召し上がり日 8月28日 (木)		お召し上がり日 8月29日 (金)		お召し上がり日 8月29日 (金)		お召し上がり日 8月30日 (土)																																					
<ul style="list-style-type: none"> ・ ブリの味噌焼き ・ 玉子ロール ・ サラダビーフン ・ チンゲン菜ガーリック炒め ・ オクラ和え ・ 甘辛大豆 		<ul style="list-style-type: none"> ・ グリルチキントマトソースがけ ・ 塩焼きそば ・ 回鍋肉 ・ 明太子ポテト ・ ブロッコリーのおひたし ・ ゆず大根漬 		<ul style="list-style-type: none"> ・ サワラのみりん焼き ・ さつまい芋の天ぷら ・ れんこんとひじきのサラダ ・ 冬瓜煮 ・ 小松菜中華炒め ・ おかず生姜 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 赤魚の照り煮 ・ 卵の花炒め ・ 白菜カニかまソテー ・ もずく酢 ・ しば漬 		<ul style="list-style-type: none"> ・ マスの塩麹焼き ・ ミニハンバーグ ・ ぜんまいナムル ・ なす味噌和え ・ 菜の花炒め ・ 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		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 226 kcal		エネルギー 227 kcal		エネルギー 216 kcal		エネルギー 202 kcal		エネルギー 209 kcal																																							
たんぱく質 14.2 g		たんぱく質 14.2 g		たんぱく質 10.5 g		たんぱく質 10.2 g		たんぱく質 13.7 g																																							
脂質 12.6 g		脂質 6.7 g		脂質 10.5 g		脂質 7.8 g		脂質 15.8 g																																							
炭水化物 18.3 g		炭水化物 29.1 g		炭水化物 20.8 g		炭水化物 19.7 g		炭水化物 11.9 g																																							
食塩相当量 1.2 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 2.7 g		食塩相当量 1.8 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



容器は使いきりですので返却不要です



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・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。