



いわて生協
夕食宅配サービス

12周年記念企画

【お届け期間】6/23(月)▶27(金)

お申し込み〆切 6/17(火)

まろっと東北 うんめえ〜祭



※写真はイメージです。

IBCラジオ
ワイドステーション
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~O.A中!
水城かおる アナ
大塚富夫 アナ

いわて生協
夕食宅配サービス

チラシ番号 2506 を見たとお申し付け下さい

☎ 0120-194-502

詳しくは
裏面へ

宮城メニュー

6/23(月)

まん福コース

●カロリー／約600kcal ●塩分／4g以下
ご希望により1個からごはんをお付けする事ができます。
(1個税込124円 本体価格115円)



【消費期限】
お届け当日午後10時
※写真はイメージです。

ボリューム満点! 肉と魚介のW(ダブル)主菜。野菜もたっぷり!!

5日分 税込 3,780円 (本体価格3,500円)
1食あたり 税込 756円 (本体価格700円)

- ・牛タンつくね団子のトマト煮込み
- ・気仙沼マグロカツ
- ・仙台麩とぜんまい炒り煮
- ・なす炒り
- ・笹かま
- ・南蛮味噌
- ・ずんだ餅

■エネルギー／643kcal ■食塩相当量／4.0g

- ・いわい鶏と夏野菜の天ぷら
- ・サバのみりん焼き
- ・ひつつみ煮
- ・三陸産わかめナムル
- ・ほうれん草おひたし
- ・さっぱりもみじおろし
- ・じゃじゃ味噌大豆

■エネルギー／679kcal ■食塩相当量／3.0g

- ・チーズ乗せ比内地鶏ダッカルビ
- ・ドーンと目玉焼きを乗せたシーフードたっぷり横手焼きそば
- ・本庄ハムフライ
- ・とんぶりポテサラ
- ・もずくとじゅんざいの酢の物
- ・わらびの辛子和え
- ・福神漬

■エネルギー／618kcal ■食塩相当量／3.9g

- ・源太豚バラ焼
- ・イカと帆立入り八宝菜
- ・ごぼうサラダ
- ・りんご春巻き
- ・オクラと長芋白だし和え
- ・キャベツコンソメ煮
- ・ねぶた漬

■エネルギー／614kcal ■食塩相当量／3.2g

- ・蔵王ミルクとカニのクリーミーフライとサーモンフライ
- ・叉焼乗せ喜多方ラーメン
- ・こづゆ煮
- ・もつてのほかとキャベツのツナ和え
- ・カこんにゃく辛子添え
- ・塩ゆでブロッコリー
- ・おみ漬

■エネルギー／617kcal ■食塩相当量／4.0g

おかずコース

●カロリー／約500kcal ●塩分／4g以下
ご希望により1個からごはんをお付けする事ができます。
(1個税込124円 本体価格115円)



いろいろなメニューが楽しめるボリュームにも納得。満足感のあるおかずのみのセットです。

【消費期限】
お届け当日午後10時
※写真はイメージです。

5日分 税込 3,240円 (本体価格3,000円)
1食あたり 税込 648円 (本体価格600円)

- ・サケの仙台味噌焼
- ・水餃子酸辣湯スープ
- ・仙台麩とぜんまい炒り煮
- ・三角揚げのおろしポン酢
- ・笹かま
- ・ずんだ餅

■エネルギー／546kcal ■食塩相当量／2.4g

- ・早池峰三元豚の冷しゃぶおかずサラダ
- ・芋の子煮
- ・冷麺サラダ
- ・豆腐田楽
- ・三陸産めかふとオクラの和え物
- ・じゃじゃ味噌大豆

■エネルギー／448kcal ■食塩相当量／3.5g

- ・でっかいカニかま天と夏野菜天
- ・舞茸とふきの煮物
- ・比内地鶏スープで中華旨煮
- ・相庭うどん
- ・もずくとじゅんざいの酢の物
- ・いぶりがかこときゅうりの和え物

■エネルギー／533kcal ■食塩相当量／3.7g

- ・青森りんごカレー
- ・トロ玉目玉オムレツ
- ・イカメンチカツ
- ・ベビー帆立の佃煮
- ・ごぼうサラダ
- ・しじみ出汁大根煮
- ・しばとろ煮

■エネルギー／482kcal ■食塩相当量／2.7g

- ・山形だし乗せ豆腐ハンバーグ
- ・肉そば
- ・カツオカツ
- ・カこんにゃく辛子添え
- ・おみ漬
- ・白桃シロップ煮

■エネルギー／448kcal ■食塩相当量／3.9g

お弁当コース

●カロリー／約500kcal ●塩分／3g以下
お弁当コースにはごはん(160g)が付きます。



【消費期限】
お届け当日午後10時
※写真はイメージです。

栄養バランスを考慮した体にやさしいおかずと、ごはん(160g)のセットです。

5日分 税込 3,210円 (本体価格2,975円)
1食あたり 税込 642円 (本体価格595円)

- ・ごはん
- ・骨まで丸ごとサンマの洋風焼
- ・トマトソースかけ
- ・気仙沼チャウダー
- ・冷やし中華春雨サラダ
- ・なす炒り

■エネルギー／553kcal ■食塩相当量／2.1g

- ・甘い金時豆赤飯
- ・鶏むね肉の室根唐揚げ風
- ・三陸産すき昆布のさっぱりサラダ
- ・お煮しめ
- ・南部板麩味噌和え
- ・ほうれん草おひたし

■エネルギー／545kcal ■食塩相当量／2.5g

- ・ごはん
- ・タラのしょつるバターソテー
- ・比内地鶏の玉子あん
- ・筍と舞茸の煮物
- ・山菜パスタ
- ・とんぶりポテサラ

■エネルギー／558kcal ■食塩相当量／2.8g

- ・ごはん
- ・生姜味噌で食べる夏おでん(ちくわ・冬瓜・玉子・なす・ミニトマト)
- ・イカメンチカツ
- ・白菜とりんごのサラダ
- ・オクラと長芋の白だし和え

■エネルギー／471kcal ■食塩相当量／2.5g

- ・鶏とサケのWそぼろごはん
- ・牛肉どまん中風
- ・牛肉旨煮
- ・山菜煮
- ・もつてのほかとキャベツのツナ和え
- ・おみ漬

■エネルギー／588kcal ■食塩相当量／2.4g

やわらか食コース

「箸やスプーンで切れる柔らかさ」
噛む力・飲む力が低下した方に
安心して食べていただける介護食です。

区分:日本食会館下りハビリテーション学食地下敷食分2021地下敷食4



5日分 税込 3,240円 (本体価格3,000円)

【適平均】●カロリー基準／約270kcal ●塩分基準／2.5g以下
【消費期限】お届け当日午後10時

※月～金の5日間単位でのお届け。(1日単位でのお届けは不可)
※おかずのみのセット ※写真はイメージです
【やわらか食コースは、本企画以外の通称コースとなります。】

朝昼用セット

プラスメニュー

土日セット



1食セット 5日分
税込 2,480円 (本体価格2,300円)



2食セット 5日分
税込 4,965円 (本体価格4,600円)

【適平均】●カロリー基準／約230kcal ●塩分基準／3g以下
【消費期限】お届け日の翌々日午後10時

※「朝昼用セット」のみの利用はできません。※ご利用単位は朝～昼の5日間です。(1日単位での利用はできません。)*土曜日と日曜日は配達日が休みのため、日曜日より月曜日の「朝昼用セット」のお届けはありせん。また、配達日が祝日の場合も当日分の夕食と翌日の「朝昼用セット」のお届けはありせん。*ごはんは付いていません。



土日 2日分 税込 993円 (本体価格920円)

【適平均】●カロリー基準／約230kcal ●塩分基準／3g以下
【消費期限】お届け日の翌々日午後10時

※おかずコース・お弁当コース・まん福コースのご利用が必要となります。
※ごはんはついていません。*金曜日よりお届けします。
*金曜日が祝日の場合、「土日セット」のお届けはありせん。

生野菜サラダ

お届け日当日までご利用できます。
●コーンサラダ ●大根サラダ ●ドレッシングは付いておりません。
●オニオンサラダ ●ツナサラダ ●ミックスサラダ (本体価格100円) 税込 108円

※プラスメニューだけの利用はできません。※プラスメニューの容器は使いきりです。 ※写真はイメージです。

【ご利用の流れ】

- お申し込み まずはお気軽にお電話ください。スタッフが伺い説明します。初めてご利用になる方は、ご利用週の前週水曜日までに手前が必要となります。
- ご注文 ●月～金の5日間単位。(1日単位のお届けはできません) ●毎日午後5時までに
お届け(時間指定不可) ●土日、祝日、年末年始はお休みさせていただきます。
- お届け ●基本手渡しですがお留守でも大丈夫です。●不在時は専用の保冷箱に入れて
ご指定の場所にお届けするので安心です。●消費期限は、各項目毎に記載。
- 回収 ●容器は次回配達日に配達員が回収します。
●容器は再利用できる専用容器です。●洗浄をしてお返却ください。

配達料
無料

配達エリア

※一部伺っていないエリアがございます。

盛岡市、滝沢市、八幡平市、雫石町、矢巾町、紫波町、花巻市、北上市、奥州市、平泉町、一関市、宮古市、山田町、釜石市、大槌町、大船渡市、久慈市、二戸市、一戸町、野田村、普代村

《受付時間》9:30～19:00(月～金曜日)

※お電話が大変混み合いつなかりにくい場合がございます。予めご了承ください。