

①海鮮トマト煮

三陸産の真イカとホタテを弊社オリジナルの海鮮用のトマトソースで煮込み、トマトの酸味と甘みが程よい洋風な煮物にいたしました。トマトの特出した栄養素のリコピンには、細胞の老化を防ぐと言われる抗酸化作用があります。

【解凍方法】湯せん解凍、電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

- 容量(1袋あたり) : 65g
- 原材料 : イカ(三陸産)、ホールトマト(クエン酸)、帆立(青森県産)、玉葱、オリーブ油、食塩、甜菜上白糖、おろしにんにく、おろし生姜、胡椒
- アレルギー : イカ、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー81.0Kcal ■たんぱく質 10.7g ■脂質 2.6g
- 炭水化物 3.4g ■ナトリウム 313.00mg(食塩相当量 0.80g)

②房総産菜の花の辛子和え

房総産の菜の花のほろ苦さに、からしがアクセントになった、大人味の和え物で、春を感じさせる一品となっています。2~3月が旬の菜の花には花を咲かせるために、βカロチン、ビタミンB1・B2・C、鉄、亜鉛、カルシウム、カリウム、葉酸、食物繊維等の栄養がぎっしりと詰まっています。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

- 容量(1袋あたり) : 60g
- 原材料 : 菜の花(千葉県産)、人参(岩手県産)、えのき(長野県産)、薄口醤油(小麦、大豆を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、鰹節エキス、本みりん、からし(ウコン)、昆布エキス、魚醤、酵母エキス
- アレルギー : 小麦、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー41.6Kcal ■たんぱく質 4.0g ■脂質 0.2g
- 炭水化物 8.0g ■ナトリウム 382.93mg(食塩相当量 0.97g)

③三陸産さんま生姜煮

三陸産のさんまを、お惣菜としての大きさに切り、骨まで食べられるように、柔らかく調理いたしました。主菜になる一品です。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍、湯せん解凍
電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

- 容量(1袋あたり) : 80g
- 原材料 : さんま(三陸北部沖)、砂糖、濃口醤油(小麦、大豆を含む)、鰹節エキス、生姜、本みりん、米でん粉、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス
- アレルギー : 小麦、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー294.1Kcal ■たんぱく質 13.8g ■脂質 17.7g
- 炭水化物 17.7g ■ナトリウム 671.23mg(食塩相当量 1.70g)

3-3-3 「毎日のお惣菜」頒布会

3月お届けメニューのご案内

10食コース

10食コースは、こちらの片面(①~⑤)のみになりますが、20食コースは裏面にも⑥~⑩のメニュー案内がございます。商品名の後にチェック用の口がございますので、在庫管理にご利用ください。「毎日のお惣菜」が皆様のお役にたてば幸いです。

④岩手県産雁喰い豆(黒豆)煮

岩手県特産の雁喰い豆(黒豆)をじっくりと煮て柔らかく仕上げました。雁喰い豆は黒豆の在来種で、豆の真ん中に雁が美味しくてかじったような跡があることから、この名前がつけました。豆自体とても甘みがあり、食感はもっちりとしていて、平らで豆の表面にシワがあるのが特徴です。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍、湯せん解凍
電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

- 容量(1袋あたり) : 80g
- 原材料 : 雁喰い豆(大豆《岩手県産》)、甜菜上白糖、濃口醤油(小麦を含む)、重曹、食塩
- アレルギー : 小麦、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー138.0Kcal ■たんぱく質 10.8g ■脂質 6.1g
- 炭水化物 10.9g ■ナトリウム 33.91mg(食塩相当量 0.09g)

⑤北海道産子持ち昆布煮

やわらかな歯ごたえの北海道産の昆布と魚卵を弊社特製のタレで煮付けました。魚卵の旨みと昆布の旨みがマッチして、出汁のきいた良い味を出しています。プチプチした魚卵の食感も一緒にお楽しみください。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍、湯せん解凍
電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

- 容量(1袋あたり) : 100g
- 原材料 : 昆布(北海道産)、数の子(デンマーク産)、薄口醤油(小麦、大豆を含む)、甜菜上白糖、本みりん、米でん粉、酵母エキス、鰹節エキス、昆布エキス、魚醤、食塩
- アレルギー : 小麦、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー51.6Kcal ■たんぱく質 3.1g ■脂質 0.5g
- 炭水化物 11.9g ■ナトリウム 683.57mg(食塩相当量 1.74g)

フーズ「毎日のお惣菜」頒布会

3月お届けメニューのご案内

20 食コース

①～⑩の 10 種類
×各 2 袋の
お届けコース

何処からともなく梅の花の香りが漂い、食卓には山菜なども並び始め、そこかしこに春の息吹を感じるようになりました。3月は冬に疲れた体から細胞の老化を防ぐ抗酸化作用があるとされる食材を中心に季節の野菜や郷土の食材を使ったメニューをご用意しました。

⑥山芋がんと煮

岩手県産大豆を使用した山芋がんとを、製造当日に「焼津の鰹節」と「道南真昆布」でとった出汁でふっくら炊き上げ、帆立の貝紐と一緒に煮た三陸産代産のすき昆布を添えました。ふっくらとしたがんもの優しい味わいをお楽しみください。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍、湯せん解凍
電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

- 容量(1袋あたり) : 90g
- 原材料 : がんも(大豆、やまいもを含む、凝固剤)、風味原料(鰹節、昆布)、すき昆布(岩手県産)、薄口醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、帆立貝紐、鰹節エキス、本みりん、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス
- アレルギー : 小麦、大豆、やまいも
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー124.0Kcal ■たんぱく質 8.8g ■脂質 5.7g
- 炭水化物 15.8g ■ナトリウム 370.31mg(食塩相当量 0.94g)

⑦岩手県産ふきと練煮

岩手県産ふきと身欠き練を丁寧に煮あげました。練には多価不飽和脂肪酸であるエイコサペンタエン酸(EPA)が多く含まれます。EPAには血栓を作らせない、コレステロールを低下させるなどの働きがあり、血液をサラサラにし生活習慣病の予防や改善に良いと言われています。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍、湯せん解凍
電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

- 容量(1袋あたり) : 90g
- 原材料 : ふき(岩手県産)、こんにゃく(安定剤《加工でん粉》、水酸化カルシウム)、練(アメリカ産)、薩摩揚げ、醤油(小麦、大豆を含む)、人参、細竹、砂糖、米ぬか油、本みりん、鰹節エキス、風味原料(鰹節、昆布)、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス
- アレルギー : 小麦、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー79.2Kcal ■たんぱく質 4.1g ■脂質 3.6g
- 炭水化物 7.3g ■ナトリウム 493.75mg(食塩相当量 1.25g)

⑧陸前高田産木耳のおかか和え

食感の良い岩手県陸前高田産のキクラゲにおかかとコンニャクを入れ浅炊きの佃煮風にしました。岩手県産のキクラゲは、分厚くプリプリとした食感で食べごたえがあり、とても希少で、国産のキクラゲの中でも最高レベルの品質を誇り、高級食材として生産されています。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍、湯せん解凍
電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

- 容量(1袋あたり) : 60g
- 原材料 : きくらげ(岩手県産)、こんにゃく(安定剤《加工でん粉》、水酸化カルシウム)、薄口醤油(小麦、大豆を含む)、オリーブ油、ごま、鰹削り節、鰹節エキス、甜菜上白糖、本みりん、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス、唐辛子
- アレルギー : 小麦、ごま、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー107.3Kcal ■たんぱく質 3.3g ■脂質 7.9g
- 炭水化物 7.6g ■ナトリウム 611.35mg(食塩相当量 1.55g)

⑨菜・彩・鶏と切干大根煮

宮崎県産の切干大根と菜彩鶏をそれぞれに味付けしてから合わせた、お惣菜の定番商品です。鶏肉の旨みを含んだ切干大根の味を味わってください。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍、湯せん解凍
電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

- 容量(1袋あたり) : 100g
- 原材料 : 切干大根(宮崎県産)、人参(岩手県産)、こんにゃく(安定剤《加工でん粉》、水酸化カルシウム)、鶏肉、薩摩揚げ、乾椎茸、風味原料(鰹節、昆布)、醤油(小麦、大豆を含む)、米ぬか油、甜菜上白糖、本みりん、鰹節エキス、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス
- アレルギー : 小麦、大豆、鶏肉
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー95.7Kcal ■たんぱく質 3.5g ■脂質 3.6g
- 炭水化物 13.5g ■ナトリウム 435.44mg(食塩相当量 1.11g)

⑩北海道産かぼちゃの胡麻餡かけ

北海道産のかぼちゃを炊き上げて、弊社特製の胡麻餡で餡(あん)かけにしやさしい甘さに仕上げました。ホッとする一品です。

【解凍方法】湯せん解凍、電子レンジ解凍(器に移して温めてください)

- 容量(1袋あたり) : 100g
- 原材料 : かぼちゃ(北海道産)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、だし醤油(小麦、大豆を含む)、枝豆、すりごま、本みりん、米でん粉、薄口醤油、食塩、鰹節エキス、昆布エキス、魚醤、酵母エキス
- アレルギー : 小麦、ごま、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー85.0Kcal ■たんぱく質 1.9g ■脂質 1.1g
- 炭水化物 17.4g ■ナトリウム 60.36mg(食塩相当量 0.15g)