

①国産椎茸と根室産昆布の佃煮

北海道根室産の結び昆布と国産の椎茸を浅炊き風の佃煮にいたしました。旨みたっぷりの昆布はまさに海の野菜です。素材の味を活かした弊社オリジナルの出汁と椎茸の出汁を吸った風味豊かな昆布煮をお召し上がりください。

【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):60g
- 原材料:昆布(根室産)、乾椎茸(国産)、砂糖、薄口醤油(小麦、大豆を含む)、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
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー66.6Kcal■たんぱく質 2.3g■脂質 0.3g
- 炭水化物 19.9g■ナトリウム 905.64mg(食塩相当量 2.30g)

②岩手県産秘伝豆漬け

岩手県産の秘伝豆を大根、牛蒡、人参、しその実とお漬物風に仕上げました。秘伝豆は山形の特産のお豆と言われていますが、発祥は岩手県です。秘伝にしたいほど美味しい青大豆という意味で名付けられたと言われています。ちょっと、お漬物感覚の豆料理です。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

- 容量(1袋あたり):100g
- 原材料:大豆(岩手県産)、牛蒡(岩手県産)、大根(岩手県産)薄口醤油(小麦を含む)、人参、甜菜上白糖、しその実、鰹節エキス、本みりん、昆布エキス、魚醤、酵母エキス、食塩
- アレルギー:小麦、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー126.6Kcal■たんぱく質 9.3g■脂質 4.5g
- 炭水化物 12.7g■ナトリウム 652.40mg(食塩相当量 1.66g)

③十穀粥

米、あわ、ひえ、いなぎび、はと麦、大麦、アマランサス、極小黒豆、赤米、黒米の岩手県産の穀物10種類の入った健康志向のお粥です。花巻市は雑穀の国内生産量日本一を誇る「雑穀王国」として雑穀を使った商品に力を入れております。

【解凍方法】冷凍のまま封を切らずに、沸騰したお湯で10~15分温めてください

- 容量(1袋あたり):200g
- 原材料:白米(岩手県産)、黒米(岩手県産)、赤米(岩手県産)、あわ、ひえ、きび、はと麦、大麦、アマランサス、極小黒大豆
- アレルギー:大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー94.0Kcal■たんぱく質 2.6g■脂質 1.0g
- 炭水化物 18.4g■ナトリウム 4.60mg(食塩相当量 0.01g)

フーズ「毎日のお惣菜」頒布会

4月お届けメニューのご案内

10食コース

①~⑤の5種類
×各2袋の
お届けコース

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高野豆腐の卵とじ

高野豆腐を卵とじにし、帆立を添えました。出汁の効いた優しい風味の煮物です。高野豆腐は、豆腐を凍らせて熟成させたうえで乾燥させているので、たんぱく質をはじめ各種栄養成分が凝縮されています。

【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):115g
- 原材料:風味原料(鰹節、昆布)、液卵(国産)、高野豆腐(大豆を含む、凝固剤)、乾椎茸、ほたて、甜菜上白糖、人参、薄口醤油(小麦を含む)、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、卵、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー96.9Kcal■たんぱく質 8.3g■脂質 5.0g
- 炭水化物 4.5g■ナトリウム 256.72mg(食塩相当量 0.65g)

⑤三陸産鮭のクリーム煮

三陸産の鮭を、牛乳を使用したクリーム煮にし、優しい味わいの洋風な煮魚に仕上げました。鮭の身を赤くしているエサのオキアミやエビの色素のアスタキサンチン(抗酸化物質)は、疲労やストレス改善に良いと言われております。

【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):1切
- 原材料:鮭(三陸産)、牛乳(国産)、米粉シチュー[植物油脂(大豆を含む)、米粉、粉乳、食塩、コーンパウダー、馬鈴薯でん粉、酵母エキス、オニオンパウダー、砂糖]、甜菜上白糖、食塩、ブラックペッパー
- アレルギー:乳、さけ、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー131.6Kcal■たんぱく質 15.3g■脂質 5.5g
- 炭水化物 4.2g■ナトリウム 210.10mg(食塩相当量 0.53g)

フーフーズ「毎日のお惣菜」頒布会

4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

真新しいランドセルの一年生が初々しい4月。子供たちの様に新しい環境になってお疲れになる方もいらっしゃると思います。そこで今月は、身体をつくる栄養素として必要不可欠なタンパク質を含む食材を中心に、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 白金豚の酢豚

岩手県花巻市の高源精麦(株)で飼育されているブランド豚のプラチナポーク(白金豚)を、りんご酢・ケチャップなどで作ったオリジナルの甘酢で味付けした酢豚です。白金豚の飲み水は、奥羽山脈の地下水(ミネラルウォーター)を使用しています。

【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) : 90g
- 原材料 : 豚肉(国産)、玉葱(岩手県産)、人参(岩手県産)、筍、乾椎茸、白中双糖、リンゴ酢、濃口醤油(小麦、大豆を含む)、ケチャップ、米でん粉、ウスターソース、パイナップルジュース、練り胡麻、胡麻油
- アレルギー : 小麦、ごま、大豆、豚肉、りんご
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー153.7Kcal ■たんぱく質 4.8g ■脂質 9.8g
- 炭水化物 11.4g ■ナトリウム 250.28mg(食塩相当量 0.64g)

⑦ 岩手県産大根菜の五目煮

岩手県産の大根の葉を、大豆、人参、昆布と一緒に五目煮にしました。大根の葉は、緑黄色野菜に分類され、βカロテン・ビタミンCやE・K、葉酸などのビタミン、カリウム・カルシウムなどのミネラルを多く含み、栄養素の豊富な食材です。

【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) : 100g
- 原材料 : 大根菜(岩手県産)、風味原料(鰹節、昆布)、大豆(岩手県産)、人参、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(小麦を含む)、昆布、牛蒡、乾椎茸、甜菜上白糖、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
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー60.1Kcal ■たんぱく質 3.8g ■脂質 1.3g
- 炭水化物 9.7g ■ナトリウム 419.30mg(食塩相当量 1.07g)

⑧ 塩麹ポトフ

岩手県花巻市の高源精麦(株)のブランド豚のプラチナポーク(白金豚)の肉団子と野菜を塩麹で味付けし、野菜の旨みと肉の旨みがスープに溶け込んだ体温まるポトフです。

【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) : 155g
- 原材料 : 風味原料(鰹節、昆布)、キャベツ(国産)、玉葱(国産)、人参、豚肉、しめじ、液体塩麹、液卵、パン粉、ケチャップ、胡椒、食塩、ナツメグ
- アレルギー : 小麦、卵、大豆、豚肉
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー44.3Kcal ■たんぱく質 1.7g ■脂質 2.2g
- 炭水化物 4.8g ■ナトリウム 254.95mg(食塩相当量 0.65g)

⑨ 白金豚と短角牛のハンバーグ

岩手県花巻市の高源精麦(株)のブランド豚のプラチナポーク(白金豚)と岩手県久慈産の短角牛でハンバーグを作り、オリジナルの醤油ベースのハンバーグソースで和風に仕上げました。ミネラルウォーターを飲んでいる白金豚の肉質は柔らかく、肉味はまろやかです。

【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) : 60g
- 原材料 : 玉葱(岩手県産)、豚肉(国産)、牛肉(岩手県産)、牛脂、濃口醤油(小麦、大豆を含む)、甜菜上白糖、液卵、本みりん、清酒、パン粉、ケチャップ、米でん粉、食塩、胡椒、酵母エキス、ナツメグ
- アレルギー : 小麦、卵、牛肉、大豆、豚肉
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー325.1Kcal ■たんぱく質 5.3g ■脂質 28.5g
- 炭水化物 8.3g ■ナトリウム 439.04mg(食塩相当量 1.12g)

⑩ 岩手県産短角牛入り金平牛蒡

岩手県遠野産の笹切り牛蒡と、いわて短角牛の挽肉を入れた、牛肉入りの金平牛蒡です。いわて短角牛は、一年中放牧し自然のまま育てており、赤身が美味な低カロリーの牛肉です。

【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 : 牛蒡(岩手県産)、人参(岩手県産)、風味原料(鰹節、昆布)、濃口醤油(小麦、大豆を含む)、牛肉、甜菜上白糖、本みりん、食用こめ油、鰹節エキス、米でん粉、昆布エキス、魚醤、酵母エキス、食塩
- アレルギー : 小麦、牛肉、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー88.9Kcal ■たんぱく質 2.4g ■脂質 1.9g
- 炭水化物 16.0g ■ナトリウム 394.21mg(食塩相当量 1.00g)