

## ①春の11品目の花

岩手県大豆の主要品種である南部白目大豆 100% 使用のおからに8品目の具材をたっぷり入れて、しっとり柔らかく美味しく仕上げました。国産菜の花としらすをトッピングし、春らしい「うの花」にしました。

【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) :95g
- 原材料 :おから(大豆を含む《岩手県産》)、人参(岩手県産)、ちくわ(加工でん粉、pH調整剤、ソルビト)、蓮根、油揚げ(凝固剤)、ごぼう、乾椎茸、ひじき、しらす、食用こめ油、本みりん、風味原料(鰹節、昆布)、薄口醤油(小麦を含む)、牛肉、菜の花、甜菜上白糖、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、牛肉、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー142.0Kcal ■たんぱく質 6.0g ■脂質 7.2g
- 炭水化物 13.4g ■ナトリウム 393.53mg(食塩相当量 1.00g)

## ②宮崎県産切干大根ゆず風味

宮崎県産の切干大根にゆずを加えて、さっぱりとした煮物にしました。ゆずのさわやかな香りをお楽しみください。ゆずに含まれる香り成分のリモネンもシト랄も、ストレスに良い、リラックス効果があると言われております。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

- 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)、油揚げ(大豆を含む、凝固剤)、甜菜上白糖、米酢、風味原料(鰹節、昆布)、本みりん、ゆず、薄口醤油(小麦を含む)、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、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー110.6Kcal ■たんぱく質 2.5g ■脂質 2.9g
- 炭水化物 18.9g ■ナトリウム 434.40mg(食塩相当量 1.10g)

## ③千葉県産オクラと湯葉のごま和え

国産大豆の美味しい湯葉と、千葉県産のオクラをごま和えにいたしました。ごまダレをよくからめて、お召し上がりください。オクラのネバネバに含まれるムチンは、たんぱく質の消化を助け、ペクチンは整腸作用の効果がありますので、生活習慣病の予防にうれしい商品です。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

- 容量(1袋あたり) : 80g
- 原材料 :オクラ(千葉県房総産)、湯葉(大豆を含む)、練りごま、すりごま、甜菜上白糖、本みりん、濃口醤油(小麦を含む)、炒りごま、食塩
- アレルギー :小麦、ごま、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー99.2Kcal ■たんぱく質 4.4g ■脂質 5.1g
- 炭水化物 10.7g ■ナトリウム 424.22mg(食塩相当量 1.08g)

## 「毎日のお惣菜」頒布会

## 5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岩手県産大豆の五目煮

岩手県産の白目大豆をお惣菜の定番料理の五目煮にいたしました。出汁を利かせ、あっさりとお食べやすい味付けにいたしました。噛むほどに優しい甘みが広がる大豆のシンプルな味です。

【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 :風味原料(鰹節、昆布)、人参(国産)、大豆(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)、昆布、牛蒡、乾椎茸、薄口醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、米でん粉、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90.6Kcal ■たんぱく質 5.5g ■脂質 2.4g
- 炭水化物 14.1g ■ナトリウム 587.77mg(食塩相当量 1.49g)

## ⑤三陸産かつおの味噌煮

三陸産の戻りがつおを、岩手県花巻市の佐々長醸造(株)の、早池峰霊水を仕込み水に使用して約一年間自然の中で熟成させた中辛口の赤味噌に生姜を利かせ、味噌煮にしました。

【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) :1切
- 原材料 :かつお(宮城県産)、風味原料(鰹節、昆布)、味噌(大豆を含む)、白中双糖、本みりん、生姜、食用こめ油、米でん粉
- アレルギー :大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー136.1Kcal ■たんぱく質 17.1g ■脂質 2.1g
- 炭水化物 10.8g ■ナトリウム 550.43mg(食塩相当量 1.40g)

# フーズ「毎日のお惣菜」頒布会

## 5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

新緑の若葉が輝く季節になり、吹く風にも心地よさを感じる頃になりましたが、ゴールデンウィークの長期休暇で解放されたストレスが一気に押し寄せ、体調を崩される方も…そこで今月は、ストレスに良いとされている栄養素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秋田県産ほうれん草の具沢山和え物

鉄分をたっぷり含んでいるほうれん草を、同じく鉄分を多く含むひじき、高野豆腐、油揚げと一緒に汁の効いたオリジナルのタレで和え物にいたしました。

【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：ほうれん草(秋田県産)、高野豆腐(大豆を含む、凝固剤)、ひじき(房州産)、油揚げ、風味原料(鰹節、昆布)、人参、薄口醤油(小麦を含む)、こんにやく(安定剤《加工でん粉》)、水酸化カルシウム)、乾椎茸、甜菜上白糖、鰹節エキス、本みりん、食用こめ油、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96.4Kcal ■たんぱく質 6.2g ■脂質 5.2g
- 炭水化物 7.2g ■ナトリウム 421.94mg(食塩相当量 1.07g)

### ⑦岩手県産炒り豆腐

岩手県産の大豆を使ったお豆腐に、食感の良いキクラゲと香り豊かな遠野産の枝豆を入れた、ヘルシーなお惣菜の定番料理、「炒り豆腐」です。特製タレで、お豆腐に合った優しい味わいになっています。

【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)：100g
- 原材料：豆腐(大豆を含む《岩手県産》、豆腐用凝固剤)、卵(国産)、人参(千葉県産)、食用こめ油、本みりん、枝豆、筍、木耳、乾椎茸、甜菜上白糖、清酒、薄口醤油(小麦を含む)、食塩、鰹節エキス、酵母エキス、昆布エキス、魚醤
- アレルギー：小麦、卵、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー119.6Kcal ■たんぱく質 6.1g ■脂質 8.0g
- 炭水化物 4.8g ■ナトリウム 272.21mg(食塩相当量 0.69g)

### ⑧菜彩鶏の手羽元とゆで卵のすっぱ煮

一般鶏に比べて鶏肉の独特なお味の少ない菜彩鶏は、脂肪融点が高いため、冷めても柔らかい鶏肉です。

その菜彩鶏を卵と一緒に、酢を入れてさっぱりと煮ました。主菜にもなる煮物になっております。

【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)：80g
- 原材料：鶏手羽元(岩手県産)、ゆで卵(国産)、米酢、醤油(小麦、大豆を含む)、砂糖、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、卵、大豆、鶏肉
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー171.8Kcal ■たんぱく質 12.1g ■脂質 9.4g
- 炭水化物 7.7g ■ナトリウム 542.41mg(食塩相当量 1.38g)

### ⑨岩手県産わらび煮

岩手県産のわらびを使用し、素材の味を活かした味付けに仕上げました。春の山菜の代表であるわらび特有の食感と旬の味わいをご賞味ください。

【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)：70g
- 原材料：わらび(岩手県産)、しらたき(加工でん粉、水酸化カルシウム)、人参(国産)、さつま揚げ、薄口醤油(小麦、大豆を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、食用こめ油、鰹節エキス、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、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー47.8Kcal ■たんぱく質 2.2g ■脂質 1.4g
- 炭水化物 7.2g ■ナトリウム 357.01mg(食塩相当量 0.91g)

### ⑩絹あげ麻婆豆腐

絹あげ豆腐をオリジナルの麻婆豆腐のタレで調理し、柔らかくなめらかに仕上げました。ご飯のすすむ一品です。

【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：絹揚げ豆腐(大豆を含む、豆腐用凝固剤)、豚肉(岩手県産)、葱(国産)、甜麺醬(小麦、ごまを含む)、オイスターソース、米でん粉、生姜、紹興酒、野菜ブイヨン(鶏肉、ゼラチンを含む)、にんにく、胡麻油、食塩、ラー油
- アレルギー：小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー132.9Kcal ■たんぱく質 8.8g ■脂質 8.9g
- 炭水化物 3.8g ■ナトリウム 240.98mg(食塩相当量 0.61g)