

①岩手県産割干大根の煮物

岩手県遠野産の割干し大根を弊社のオリジナルのタレで煮物にしました。汁を含んだ、食感が良く甘みのある割干し大根をご賞味ください。

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

- 容量(1袋あたり) : 105g
- 原材料 : 割干大根(岩手県産)、人参(岩手県産)、鶏肉(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)、牛蒡、乾椎茸、濃口醤油(小麦、大豆を含む)、食用こめ油、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
- アレルギー : 小麦、大豆、鶏肉
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー83.9Kcal ■たんぱく質 3.4g ■脂質 3.5g
- 炭水化物 10.8g ■ナトリウム 334.62mg(食塩相当量 0.85g)

②大根菜と菜彩鶏のじゃこ煮

岩手県産の大根菜(大根の葉)と菜彩鶏とチリメンジャコを炒め煮にしました。ジャコの塩味が効いたさっぱりとした味付けです。大根菜は緑黄色野菜に分類され、βカロテン、ビタミンCやミネラルなど多くの栄養素が含まれています。

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

- 容量(1袋あたり) : 80g
- 原材料 : 大根菜(岩手県産)、鶏肉(岩手県産)、風味原料(鰹節、昆布)、濃口醤油(小麦、大豆を含む)、チリメンジャコ、本みりん、甜菜上白糖、食用こめ油、鰹節エキス、昆布エキス、魚醤、酵母エキス、食塩
- アレルギー : 小麦、大豆、鶏肉
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー110.0Kcal ■たんぱく質 7.9g ■脂質 5.3g
- 炭水化物 7.3g ■ナトリウム 502.80mg(食塩相当量 1.28g)

③三陸産さんまのやわらか南蛮煮

三陸産のさんまを、酸味の効いた南蛮のタレでさっぱりと味付けしました。暑い時期にでも主菜としてお召上がり頂ける一品になっています。

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

- 容量(1袋あたり) : 2切
- 原材料 : さんま(三陸北部沖)、米酢、薄口醤油(小麦、大豆を含む)、本みりん、甜菜上白糖、胡麻油、清酒、豆板醤(酸化防止剤《ビタミンC》)、鰹節エキス、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281.7Kcal ■たんぱく質 11.0g ■脂質 18.8g
- 炭水化物 13.1g ■ナトリウム 685.26mg(食塩相当量 1.74g)

3-3-3 「毎日のお惣菜」 頒布会

6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国産三種豆のピリ辛トマト煮

岩手県産の白目大豆・秘伝豆と北海道産金時豆と菜彩鶏を、ちょっと辛味を入れたオリジナルのトマトベースのタレで、チリビーンズ風の洋風煮物にいたしました。チリビーンズは、アメリカ・テキサス州生まれのメキシコ風料理です。

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

- 容量(1袋あたり) : 80g
- 原材料 : ホールトマト(クエン酸)、玉葱(岩手県産)、鶏肉(岩手県産)、南部白目大豆、秘伝豆、金時豆、ピーマン、ケチャップ、オリーブ油、食塩、甜菜上白糖、豆板醤(酸化防止剤《ビタミンC》)、おろしにんにく、おろし生姜、バジル
- アレルギー : 大豆、鶏肉
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー112.7Kcal ■たんぱく質 7.4g ■脂質 5.6g
- 炭水化物 8.3g ■ナトリウム 228.98mg(食塩相当量 0.58g)

⑤岩手県産ふきと高野豆腐煮

今が旬の岩手県産のふきを、お醤油が香る昔懐かしいシンプルな炒め煮にしました。出汁を効かせた優しい味わいの別炊きの高野豆腐を添えました。

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

- 容量(1袋あたり) : 85g
- 原材料 : ふき(岩手県産)、風味原料(鰹節、昆布)、高野豆腐(大豆を含む、凝固剤)、醤油(小麦を含む)、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
- アレルギー : 小麦、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー92.1Kcal ■たんぱく質 5.2g ■脂質 5.3g
- 炭水化物 5.7g ■ナトリウム 375.85mg(食塩相当量 0.95g)

フーフーズ「毎日のお惣菜」頒布会

6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

朝の通学路に白さが目立つ頃となりました(花巻の学校の制服はセーラー服が多く、余計に衣替えがはっきりします)。湿気も多く、冷房などでの室温管理も難しいこの時期は、自律神経も乱れがち。そこで、体力を落とさないようにご飯がすすむメニューを中心に、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北海道産ふつくら金時豆煮

北海道十勝産の金時豆をふつくらやわらかく炊き上げた甘煮です。甜菜糖を使用したさらりとした甘さは、やさしい味わいで飽きることなく食べられます。また、蒸したもち米に汁ごと混ぜ合わせると簡単にお赤飯としてもお召し上がりになります。

【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)：110g
- 原材料：金時豆(北海道産)、砂糖、醤油(小麦、大豆を含む)、鰹節エキス、食塩、本みりん、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182.6Kcal■たんぱく質5.9g■脂質0.7g
- 炭水化物38.7g■ナトリウム81.8mg(食塩相当量0.2g)

⑦普代産すき昆布のたらこ和え

三陸普代産のすき昆布をたらこ煮にしました。身は厚くふつら柔らかい三陸のすき昆布は、一箱一箱丁寧に手作業で型にならして乾燥させた逸品です。たらこの風味がたっぷりと染み込んだすき昆布をご賞味ください。

【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)：80g
- 原材料：すき昆布(岩手県普代産)、人参(岩手県産)、たらこ(アメリカ、ロシア産)、風味原料(鰹節、昆布)、薄口醤油(小麦、大豆を含む)、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46.6Kcal■たんぱく質3.8g■脂質0.6g
- 炭水化物7.3g■ナトリウム676.08mg(食塩相当量1.72g)

⑧手羽元のひえカレー煮

鶏肉独特の臭みの少ない菜彩鶏の手羽元を弊社オリジナルの「稗(ひえ)カレー」で味付けしました。「稗カレー」とは、雑穀である稗(ひえ)粉を小麦粉の代わりに使用し、乳・大豆・肉エキス・動物油脂等を一切使わずアレルギーフリーの材料で作った健康志向のカレールーです。

【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)：1食
- 原材料：鶏手羽元(岩手県産)、オクラ(千葉県房総産)、玉葱(岩手県産)、ひえカレー粉、濃口醤油(小麦、大豆を含む)、甜菜上白糖、野菜パイオン(ゼラチンを含む)、鰹節エキス、本みりん、カレー粉、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス、ブラックペッパー
- アレルギー：小麦、大豆、鶏肉、ゼラチン
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー141.0Kcal■たんぱく質9.2g■脂質8.6g
- 炭水化物6.2g■ナトリウム314.55mg(食塩相当量0.80g)

⑨根菜とひじきのサラダ

食感、風味、栄養どれをとっても上質と言われる「房州産ひじき」に、菜彩鶏と国産の野菜を入れてサラダ風に仕上げました。シャキシャキした食感で、食物繊維をたっぷり含んだサッパリした一品です。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

- 容量(1袋あたり)：80g
- 原材料：人参(岩手県産)、牛蒡(岩手県産)、ひじき(房州産)、鶏肉、蓮根、薄口醤油(小麦、大豆を含む)、枝豆、米酢、本みりん、いりごま
- アレルギー：小麦、ごま、大豆、鶏肉
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー73.7Kcal■たんぱく質6.1g■脂質1.1g
- 炭水化物10.6g■ナトリウム353.83mg(食塩相当量0.90g)

⑩国産春雨のチャプチェ

国産の春雨を、人参・椎茸・木耳と一緒に、オイスターソースがベースのオリジナルのタレで味付けし、韓国料理のチャプチェ風にしました。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)：75g
- 原材料：風味原料(鰹節、昆布)、春雨(国産)、玉葱(岩手県産)、人参、液卵、乾椎茸、乾木耳、濃口醤油(小麦、大豆を含む)、胡麻油、オイスターソース、清酒、きぬさや、甜菜上白糖、魚醤、食塩、おろしにんにく、おろし生姜、食用こめ油、胡椒、酵母エキス、米でん粉、豆板醤(酸化防止剤《ビタミンC》)
- アレルギー：小麦、卵、ごま、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー90.3Kcal■たんぱく質1.7g■脂質3.3g
- 炭水化物13.9g■ナトリウム456.58mg(食塩相当量1.16g)