

① 二子さといもと真イカの八丁味噌煮

岩手県北上市二子(ふたご)産の里芋を三陸産のイカと一緒に煮ました。「二子さといも」は他の里芋に比べ粘り気が強く、コクがあり、口の中でトロッととろける食感が特徴です。芋から出た自然のとうろみと八丁味噌のコクのある味をお楽しみください。

【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)。よく温めてお召し上がりください。

- 容量(1袋あたり) : 90g
- 原材料 : 里芋(岩手県二子産)、イカ(三陸産)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、薄口醤油(小麦、大豆を含む)、八丁味噌、鰹節エキス、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、イカ、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー81.5Kcal ■たんぱく質 6.9g ■脂質 0.6g
- 炭水化物 12.1g ■ナトリウム 515.42mg(食塩相当量 1.31g)

② 千葉県産オクラのクリーム和え

暑い時期が旬の野菜である国産のオクラを、米粉を使用したクリームソースで、優しい味わいの洋風な和え物にしました。オクラには、ビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり含まれています。良く混ぜて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) : 85g
- 原材料 : オクラ(千葉県房総産)、牛乳(国産)、米粉シチュー(大豆を含む)、パプリカ、甜菜上白糖、ブラックペッパー、食塩
- アレルギー : 乳、大豆、米
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー61.8Kcal ■たんぱく質 2.6g ■脂質 2.2g
- 炭水化物 9.2g ■ナトリウム 149.40mg(食塩相当量 0.38g)

③ 薩摩芋とプルーンの甘煮

薩摩芋(さつまいも)とプルーンに、水あめ・レモン汁を入れて、ほんのり甘酸っぱくて、爽やかな味に仕上げました。薩摩芋とプルーンは、食物繊維、ミネラルが多く、美容にも良いと言われる食材です。また、煮た薩摩芋は胃腸を丈夫にするとも言われています。デザート感覚で、箸休めにどうぞ。

【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 : 薩摩芋(国産)、水あめ、甜菜上白糖、プルーン、レモンジュース
- アレルギー : 特になし
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー165.4Kcal ■たんぱく質 1.0g ■脂質 0.2g
- 炭水化物 35.6g ■ナトリウム 3.04mg(食塩相当量 0.01g)

フーフーズ「毎日のお惣菜」頒布会

7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 国産ほうれん草の白和え

国産のほうれん草を、岩手県遠野産の人参と白和えにしました。甘味を抑えたなめらかな食感の白和えです。あと一品欲しい時の定番のお惣菜です。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

- 容量(1袋あたり) : 100g
- 原材料 : 白和えの素(小麦・ごま・大豆を含む、安定剤《加工でん粉、キサンタンガム》)、こんにやく(安定剤《加工でん粉》)、水酸化カルシウム、人参(岩手県産)、ほうれん草、薄口醤油、風味原料(鰹節、昆布)、三温糖
- アレルギー : 小麦、ごま、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー106.9Kcal ■たんぱく質 4.6g ■脂質 4.5g
- 炭水化物 14.4g ■ナトリウム 321.21mg(食塩相当量 0.82g)

⑤ 赤魚の煮物

赤魚と岩手県遠野産の牛蒡(ごぼう)を煮付けにしました。牛蒡の風味もよく、ご飯の進む一品です。ふっくらとした赤魚の身をご賞味ください。

【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) : 1切
- 原材料 : 赤魚(アメリカ産)、風味原料(鰹節、昆布)、牛蒡(岩手県産)、薄口醤油(小麦、大豆を含む)、甜菜上白糖、水あめ、本みりん、鰹節エキス、昆布エキス、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102.5Kcal ■たんぱく質 13.1g ■脂質 2.5g
- 炭水化物 6.1g ■ナトリウム 319.80mg(食塩相当量 0.81g)

3-3-3 「毎日のお惣菜」頒布会

7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

暑中お見舞い申し上げます。冷えたビールや、素麺などの冷たい麺が美味しい季節になりました。とはいえ冷たい食物だけでは胃腸も弱りがち。こまめな水分補給での熱中症対策も大事ですが、栄養を取って夏バテ防止も。今回は弱った胃腸を整えるのに良い・疲労回復に良いと言われる食材を中心に、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金平牛蒡と極小黒千石入り

岩手県遠野産の牛蒡(ごぼう)と人参を金平にし、地元花巻産の黒千石大豆を入れました。黒千石大豆は極小粒ですが、大豆イソフラボン、ポリフェノールの値が高く、栄養価が注目されています。

【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) : 80g
- 原材料 : 牛蒡(岩手県産)、人参(岩手県産)、黒千石大豆(岩手県産)、食用こめ油、濃口醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、風味原料(鰹節、昆布)、鰹節エキス、本みりん、酵母エキス、食塩、昆布エキス、魚醤、唐辛子
- アレルギー : 小麦、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー115.3Kcal ■たんぱく質 2.5g ■脂質 5.7g
- 炭水化物 14.1g ■ナトリウム 365.41mg(食塩相当量 0.93g)

⑦三陸産たことわかめのもずく酢

三陸産のタコとわかめ、沖縄県産のもずくを酢の物にしました。恵み豊かな三陸と沖縄の海の幸をお召し上がりください。また、お酢には疲労回復に良いと言われるクエン酸や酢酸などが含まれており、夏に食べたい一品です。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

- 容量(1袋あたり) : 85g
- 原材料 : もずく(沖縄県産)、わかめ(岩手県産)、たこ(岩手県産)、大和酢(小麦を含む)、甜菜上白糖、薄口醤油(大豆を含む)、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、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー62.7Kcal ■たんぱく質 4.1g ■脂質 0.3g
- 炭水化物 11.4g ■ナトリウム 831.47mg(食塩相当量 2.11g)

⑧高野豆腐の煮物

高野豆腐と人参、牛蒡などの根菜を鰹節と昆布から採った出汁で煮ました。出汁の効いた、優しい味の煮物です。

【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 : 高野豆腐(大豆を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、人参(岩手県産)、里芋、がんもどき(ごまを含む、凝固剤)、牛蒡、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)、乾椎茸、食用こめ油、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、ごま、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー94.1Kcal ■たんぱく質 3.3g ■脂質 5.5g
- 炭水化物 8.4g ■ナトリウム 315.72mg(食塩相当量 0.80g)

⑨国産ぜんまい入りひじき煮

国産のぜんまいと房州産のひじきを、素材の味を活かした煮物にいたしました。「房州産のひじき」は食感、風味、栄養どれをとっても上質と言われております。どちらも、お通じに良いと言われる食物繊維が多い食材です。

【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) : 70g
- 原材料 : ひじき(千葉県房州産)、ぜんまい(国産)、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)、濃口醤油(小麦、大豆を含む)、油揚げ(凝固剤)、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、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67.4Kcal ■たんぱく質 2.2g ■脂質 3.6g
- 炭水化物 8.7g ■ナトリウム 516.90mg(食塩相当量 1.31g)

⑩プラチナポークの肉団子

岩手県花巻市の高源精麦(株)で飼育されるブランド豚のプラチナポーク(白金豚)を100%使用して作った肉団子です。プラチナポークは、飲み水に奥羽山脈の地下水(ミネラルウォーター)を用いて非遺伝子組換え穀物を飼料で育て、交配分娩施設と離乳舎とを異なる飼育農場で行っています。

【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) : 65g
- 原材料 : 豚肉(国産)、玉ねぎ(国産)、ソース(醤油(小麦、大豆を含む)、砂糖、みりん、酒、米でん粉、酵母エキス)、つなぎ(液卵、パン粉)、グリーンピース、ケチャップ、食塩、胡椒、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120.6Kcal ■たんぱく質 9.2g ■脂質 4.6g
- 炭水化物 9.2g ■ナトリウム 498.2mg(食塩相当量 1.3g)