

8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。

①岩手県産乱切り牛蒡のピリ辛煮

岩手県遠野産の食べ応えのある乱切り牛蒡と、菜彩鶏のひき肉を甘辛く炒めた鶏肉入り金平牛蒡です。菜彩鶏は一般鶏に比べてにおいが少なく、ビタミンE、リノール酸、α-リノレン酸といった成分が多く含まれるなど、鶏肉には珍しい素晴らしい特徴を備えております。

【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)：100g
- 原材料：人参(岩手県産)、牛蒡(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、濃口醤油(小麦、大豆を含む)、本みりん、食用こめ油、甜菜上白糖、風味原料(鰹節、昆布)、鰹節エキス、米でん粉、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、鶏肉
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー95.9Kcal ■たんぱく質 2.3g ■脂質 4.1g
- 炭水化物 12.7g ■ナトリウム 393.00mg(食塩相当量 1.00g)

②オクラとキノコのめかぶ和え

夏野菜の国産オクラとめかぶ、なめこ、えのきを一緒に和えました。ゆず皮を入れ、爽やかな香りとほんのり苦みのある酢の物です。のどの通りの良い商品ですので、食欲がない時にも食べられる一品です。オクラとめかぶ、きのご類を別々に味を付け、合わせておりますので、よ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

- 容量(1袋あたり)：70g
- 原材料：オクラ(千葉県産)、えのき(長野県産)、なめこ(長野県産)、めかぶ、薄口醤油(小麦、大豆を含む)、米酢、鰹節エキス、本みりん、ゆず、甜菜上白糖、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29.6Kcal ■たんぱく質 2.3g ■脂質 0.2g
- 炭水化物 7.3g ■ナトリウム 399.24mg(食塩相当量 1.01g)

③お煮しめ

弊社オリジナルの出汁でそれぞれの材料を、別々に炊き上げて盛り合わせた煮物です。「お煮しめ」はお正月やお盆、節句などの人が多く参集する際のもてなし料理としても供され、いわゆる「おふくろの味」的存在です。

【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：絹厚揚げ(大豆を含む、凝固剤)、風味原料(鰹節、昆布)、人参(国産)、高野豆腐(凝固剤)、里芋、乾椎茸、醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、きぬぎや、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127.1Kcal ■たんぱく質 8.9g ■脂質 6.8g
- 炭水化物 8.2g ■ナトリウム 276.28mg(食塩相当量 0.70g)

④三陸普代産すき昆布煮

三陸普代産のすき昆布を、素材の風味を活かした味付けに煮付けました。すき昆布の色・食感・香りを味わってください。三陸普代産のすき昆布は、三陸では一番天然に近い良質な昆布と言われております。すいて丁寧に手作業で型にならして乾燥させた逸品です。

【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)：100g
- 原材料：すき昆布(岩手県普代産)、人参(国産)、さつま揚げ、こんにゃく(安定剤《加工でん粉》、水酸化カルシウム)、乾椎茸、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34.2Kcal ■たんぱく質 1.9g ■脂質 0.2g
- 炭水化物 7.9g ■ナトリウム 481.93mg(食塩相当量 1.22g)

⑤三陸産ぶりの生姜煮

三陸産ぶりの切り身を、花巻の佐々長醸造の丸大豆醤油で作った特製のタレに生姜を効かせ、照り煮風の生姜煮にしました。食欲をそそる主菜になる一品です。

【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)：1切
- 原材料：ぶり(三陸産)、風味原料(鰹節、昆布)、濃口醤油(小麦、大豆を含む)、白中双糖、還元水飴、生姜、本みりん、米でん粉、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224.3Kcal ■たんぱく質 15.6g ■脂質 12.6g
- 炭水化物 9.5g ■ナトリウム 478.98mg(食塩相当量 1.22g)

3-3-3 「毎日のお惣菜」頒布会

8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

甲子園では高校野球の熱い闘いが行われていますね。現地で応援している方も然ることながら、家の中での応援も熱中症・夏バテにならないように注意しましょう。そこで、今月も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 茄子と絹あげ豆腐の八丁味噌だれ

代表的な夏野菜である茄子と絹揚げ豆腐の煮物に、八丁味噌を使用したタレを添えました。油で揚げた茄子と特製の八丁味噌のタレがよく合います。

【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)：75g
- 原材料：絹あげ豆腐(大豆を含む、凝固剤)、茄子(高知県産)、風味原料(鰹節、昆布)、八丁味噌、砂糖、食用こめ油、本みりん、薄口醤油(小麦を含む)、胡麻油、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、ごま、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー150.6Kcal ■たんぱく質 5.3g ■脂質 10.3g
- 炭水化物 9.1g ■ナトリウム 356.60mg(食塩相当量 0.91g)

⑦ 白金豚と玉葱のトロトロ甘辛炒め

北海道産の玉葱(たまねぎ)をトロトロになるまで炒め、岩手県花巻市の高源精麦(粳)で飼育されているブランド豚プラチナポーク(白金豚)のバラ肉と共に甘辛く味付けしました。ご飯のすすむ一品です。

【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)：70g
- 原材料：玉葱(北海道産)、豚肉(国産)、薄口醤油(小麦、大豆を含む)、清酒、本みりん、食用こめ油、片栗粉、甜菜上白糖、鰹節エキス、食塩、昆布エキス、魚醤、パセリ、酵母エキス、ブラックペッパー
- アレルギー：小麦、大豆、豚肉
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー169.3Kcal ■たんぱく質 5.2g ■脂質 11.9g
- 炭水化物 8.8g ■ナトリウム 298.23mg(食塩相当量 0.76g)

⑧ ゴーヤチャンプルー

ゴーヤを岩手県産の大豆を使った豆腐と共に炒め、ゴーヤチャンプルーにしました。ゴーヤの苦みに合わせた優しい味付けになっています。ビタミンCは熱に弱いとされておりますが、ゴーヤに大量に含まれるビタミンCは、炒めても壊れにくく、疲労回復に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、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：絹ごし豆腐(大豆を含む、凝固剤)、ゴーヤ(宮崎県産)、液卵(国産)、食用こめ油、人参、本みりん、甜菜上白糖、筍、薄口醤油(小麦を含む)、清酒、食塩、乾椎茸、乾木耳、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110.2Kcal ■たんぱく質 4.4g ■脂質 7.4g
- 炭水化物 5.6g ■ナトリウム 273.04mg(食塩相当量 0.69g)

⑨ さつまいものずんだ和えわさび味

さつまいもと海老を、遠野産の秘伝豆で作った「ずんだ」に、わさびを入れ、香りのよいずんだ和えにしました。「ずんだ」とは、枝豆やそら豆をすりつぶして作る緑色のペーストで、東北や北関東でよく食べられる郷土料理です。甘味の「ずんだ餅」や塩味の和え物として使われています。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

- 容量(1袋あたり)：80g
- 原材料：さつまいも(国産)、えび(ミャンマー産)、枝豆(岩手県産)、大豆ペースト、オリーブ油、じゃが芋、かぼちゃ、りんご酢、加工わさび(着色料《青1、黄4》)、米飴、米でん粉、甜菜上白糖、食塩、胡椒
- アレルギー：えび、大豆、りんご
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー193.2Kcal ■たんぱく質 7.1g ■脂質 11.9g
- 炭水化物 14.0g ■ナトリウム 286.68mg(食塩相当量 0.73g)

⑩ 秋田県産小松菜と湯葉のお浸し

秋田県能代市の(有)大和農園で栽培した小松菜を、湯葉とお浸しにしました。小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜でビタミンC、カルシウム、鉄分、カロテン、食物繊維を多く含みます。糖分をおさえ、少ししっかりした味付けになっております。夏の彩り野菜として使用しました。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

- 容量(1袋あたり)：90g
- 原材料：小松菜(秋田県産)、人参(岩手県産)、湯葉(大豆を含む)、細竹、油揚げ(凝固剤)、薄口醤油(小麦を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、鰹節エキス、本みりん、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83.3Kcal ■たんぱく質 5.6g ■脂質 4.2g
- 炭水化物 6.3g ■ナトリウム 399.71mg(食塩相当量 1.02g)