

9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 菜彩鶏の栗入り筑前煮

菜彩鶏の旨みが美味しい筑前煮に栗を入れました。徹底した衛生管理の元、抗生物質を一切使用しないで育てたブランド鶏「菜・彩・鶏」は、一般鶏に比べて鶏特有の臭みが少なく、冷めても柔らかい食感が特徴です。

【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:人参(岩手県産)、牛蒡(岩手県産)、鶏肉(岩手県産)、栗甘露煮(酸化防止剤《ビタミンC》、着色料)、風味原料(鰹節、昆布)、濃口醤油(小麦、大豆を含む)、こんにゃく(安定剤《加工でん粉》)、水酸化カルシウム)、乾椎茸、甜菜上白糖、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、鶏肉
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー110.7Kcal ■たんぱく質 3.5g ■脂質 3.9g
- 炭水化物 16.2g ■ナトリウム 531.02mg(食塩相当量 1.35g)

② 三角揚げ煮

国産白目大豆100%のジャンボ三角油揚げを食べやすく1/2にカットして、ふつくらと煮ました。肉厚で中がシットリした三角揚げに煮汁がたっぷり染み込み、とてもジューシーな味わいになっています。

【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):2切れ
- 原材料:油揚げ(大豆を含む、凝固剤)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、本みりん、薄口醤油(小麦を含む)、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288.2Kcal ■たんぱく質 12.3g ■脂質 20.8g
- 炭水化物 11.9g ■ナトリウム 400.53mg(食塩相当量 1.02g)

③ 国産四種のきのこ煮

長野県産しめじ・えのき・なめこに舞茸、人参と竹輪を入れ、きのこの出汁が効いた旨みのある煮物にしました。きのこは、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、数多くの栄養素が含まれ、低カロリーでもあり、生活習慣病の予防に良いと言われている食品の一つです。

【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:しめじ(長野県産)、エノキ(長野県産)、人参(岩手県産)、なめこ、水煮舞茸、ちくわ(加工でん粉、pH調整剤、ソルビト)、濃口醤油(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、酵母エキス、昆布エキス、魚醤、食塩
- アレルギー:小麦、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー55.7Kcal ■たんぱく質 2.9g ■脂質 1.8g
- 炭水化物 9.8g ■ナトリウム 423.67mg(食塩相当量 1.08g)

④ 北海道産かぼちゃの煮物

北海道産のかぼちゃを優しい味の煮物にいたしました。かぼちゃはβ-カロチン(ビタミンA)が豊富で、ビタミンB1・B2・C、カルシウム、鉄などをバランスよく含んでいる、緑黄色野菜です。

【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):90g
- 原材料:かぼちゃ(北海道産)、甜菜上白糖、風味原料(鰹節、昆布)、本みりん、薄口醤油(小麦、大豆を含む)、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116.1Kcal ■たんぱく質 1.7g ■脂質 0.3g
- 炭水化物 27.0g ■ナトリウム 97.90mg(食塩相当量 0.25g)

⑤ 三陸産タラのみぞれ煮

三陸産の真タラを天然出汁(鰹節、昆布)を効かせたタレに大根おろしを加えて、優しい味のみぞれ煮にいたしました。

【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):1切
- 原材料:タラ(岩手県産)、風味原料(鰹節、昆布)、大根(国産)、薄口醤油(小麦、大豆を含む)、米でん粉、甜菜上白糖、食塩、鰹節エキス、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57.7Kcal ■たんぱく質 11.2g ■脂質 0.1g
- 炭水化物 2.2g ■ナトリウム 249.60mg(食塩相当量 0.63g)

## フーフーズ「毎日のお惣菜」頒布会

### 9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

リオオリンピックの日本選手団の活躍には感動し、元気をもらいました。私達も夏の疲れを残さずに、スポーツを楽しみたいですね。秋の花粉症も出始め、風邪の予防をする為にも、のどや鼻の粘膜を守ると言われるビタミンAの入った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岩手県産ふきの煮物

岩手県産のふきを、コンニャク・人参・油揚げ・姫竹と一緒に、鰹節と昆布から取った出汁で煮物にいたしました。ふきの産地では、定番の煮物です。

【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):85g
- 原材料:ふき(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)、人参(岩手県産)、油揚げ(大豆を含む、凝固剤)、細竹、薄口醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、風味原料(鰹節、昆布)、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74.7Kcal■たんぱく質2.6g■脂質4.4g
- 炭水化物6.6g■ナトリウム404.23mg(食塩相当量1.03g)

#### ⑦切干大根入り金平牛蒡

岩手県遠野産の牛蒡と人参を使用した金平牛蒡に、岩手県産の切干大根をいれました。金平の食感と切干大根の食感の違いを楽しめる商品です。金平と切干大根が合っていて、ホッとする味のお惣菜です。

【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)、切干大根(岩手県産)、人参(岩手県産)、食用こめ油、濃口醤油(小麦、大豆を含む)、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117.4Kcal■たんぱく質1.7g■脂質5.6g
- 炭水化物15.7g■ナトリウム409.50mg(食塩相当量1.04g)

#### ⑧八品目房州産ひじき煮

「房州ひじき」に岩手県産南部白目大豆、チリメンジャコ等の7品目を加えて丁寧に仕上げました。海から刈り採って煮上げ、一晚蒸した後、すぐ乾燥させる「房州製法」で作られた千葉県南房総産の「ひじき」は「房州ひじき」と呼ばれ、食感、風味、栄養、太さ、共に非常に上質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:ひじき(房州産)、大豆(岩手県産)、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)、乾椎茸、油揚げ(凝固剤)、風味原料(鰹節、昆布)、濃口醤油(小麦を含む)、あさり、甜菜上白糖、食用こめ油、チリメンジャコ、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96.2Kcal■たんぱく質4.7g■脂質5.1g
- 炭水化物9.8g■ナトリウム487.02mg(食塩相当量1.23g)

#### ⑨十五品目南部白目大豆のうの花

岩手県産大豆の主要品種である南部白目大豆100%使用のおからに12品目の具材をたっぷり入れ、しっとり柔らかく美味しく仕上げ、帆立と枝豆を添えました。たんぱく質が多く、甘み・旨みに優れた南部白目大豆で作られた出来立ての美味しいおからを使用しています。

【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:おから(岩手県産)、ほたて(国産)、人参(国産)、薩摩揚げ、食用こめ油、風味原料(鰹節、昆布)、しめじ、枝豆、みりん、醤油(小麦、大豆を含む)、油揚げ(凝固剤)、蓮根、長葱、鶏肉、あさり、ひじき、えび、牛蒡、砂糖、乾椎茸、鰹節エキス、魚醤、昆布エキス、食塩、酵母エキス
- アレルギー:小麦、えび、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー131.1Kcal■たんぱく質6.6g■脂質7.1g
- 炭水化物10.0g■ナトリウム357.64mg(食塩相当量0.91g)

#### ⑩鯖の味噌煮

岩手県花巻市の佐々長醸造(株)が、仕込み水に早池峰霊水を使用し、熟成させた中辛口の赤味噌で、真さばを味噌煮にいたしました。ご飯が進む、人気メニューです。

【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):1切
- 原材料:鯖(ノルウエー産)、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、米でん粉
- アレルギー:さば、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー190.5Kcal■たんぱく質15.7g■脂質9.2g
- 炭水化物9.6g■ナトリウム443.66mg(食塩相当量1.13g)