

## ① 広島県産牡蠣入り切干大根煮

岩手県産の切干大根に牡蠣(かき)と、人参、牛蒡、椎茸を入れました。牡蠣の旨味を含んだ出汁感たっぷりの、美味しい切り干し大根煮になりました。

【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 :切干大根(岩手県産)、牡蠣(広島県産)、人参(岩手県産)、ごぼう、風味原料(鰹節、昆布)、乾椎茸、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70.4kcal ■たんぱく質 3.0g ■脂質 0.4g
- 炭水化物 14.8g ■ナトリウム 443.53mg(食塩相当量 1.13g)

## ② 三陸昆布と葱ちりめんの薩摩揚げ

三陸産の結び昆布と、葱・チリメン入りで葱の風味が効いた薩摩揚げを、鰹節と昆布の出汁で煮ました。お互いの良さが味に出た美味しい煮物です。

【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) :65g
- 原材料 :昆布(三陸産)、ネギちりめん揚げ(タラすり身、しらす、長ネギ、発酵調味料、砂糖、馬鈴薯澱粉、かつおエキス、食用こめ油)、風味原料(鰹節、昆布)、薄口醤油(小麦、大豆を含む)、本みりん、糖類(白中双糖、甜菜上白糖)、鰹節エキス、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、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー77.6kcal ■たんぱく質 3.5g ■脂質 0.8g
- 炭水化物 24.6g ■ナトリウム 1189.46mg(食塩相当量 3.02g)

## ③ ポテトサラダ風うの花

サイコロ状に切ったじゃが芋、人参等の根菜を入れ、すりおろした山芋をつなぎに、しっとりとしたうの花に仕上がっています。具材のシンプルな味が広がり、優しい味のうの花です。

【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) :95g
- 原材料 :おから(大豆を含む、岩手県産)、じゃが芋(国産)、山芋(国産)、人参、玉葱、トウモロコシ、風味原料(鰹節、昆布)、本みりん、薄口醤油(小麦を含む)、乾椎茸、食用こめ油、甜菜上白糖、グリーンピース、米酢、鰹節エキス、かつお節、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108.6kcal ■たんぱく質 3.6g ■脂質 3.4g
- 炭水化物 16.0g ■ナトリウム 260.27mg(食塩相当量 0.66g)

## 3-3-3 「毎日のお惣菜」頒布会

### 11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 絹厚揚げのシラス餡かけ

食感のなめらかな絹ごしの厚揚げを出汁で煮て、シラスと人参を入れて餡かけにしました。シラスの味がきいた餡で、とても食べやすい商品になっております。

【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) :85g
- 原材料 :絹厚揚げ(大豆を含む、凝固剤)、風味原料(鰹節、昆布)、シラス(静岡県産)、人参、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74.2kcal ■たんぱく質 4.7g ■脂質 3.6g
- 炭水化物 5.7g ■ナトリウム 256.30mg(食塩相当量 0.65g)

## ⑤ 三陸産秋鮭の西京味噌と酒粕煮

岩手県一関市の世嬉の一酒造(株)の酒粕をタレに入れて使い、三陸産の秋鮭を煮魚にしました。酒粕は成人病予防、肥満予防、美肌効果に良いと言われています。口の中に入れると、ふわっと広がる酒粕の風味をお楽しみください。

【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 :鮭(三陸産)、キャベツ(国産)、西京味噌(大豆を含む)、人参、本みりん、食用こめ油、酒粕、酵母エキス、甜菜上白糖、食塩
- アレルギー :さけ、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー138.2kcal ■たんぱく質 14.2g ■脂質 5.1g
- 炭水化物 7.2g ■ナトリウム 129.16mg(食塩相当量 0.33g)

# フーズ「毎日のお惣菜」頒布会

## 11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

いわて国体・いわて大会も終わり、慌たしさも落ち着きを取り戻し、ふと気が付くと木々からは木葉が離れ、木枯らしが吹く頃となり、物寂しくなってきました。今月は、師走の忙しさに向け体調を整える食材や体力維持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岩手県産大根と三陸産イカの煮物

三陸産のイカと大根を煮ました。イカの旨みが大根に良く浸みて、ご飯の進む一品となっています。これからが旬の大根は、食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる食材です。

【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):70g
- 原材料:大根(岩手県産)、イカ(三陸産)、濃口醤油(小麦、大豆を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、鰹節エキス、本みりん、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71.2kcal ■たんぱく質7.0g ■脂質0.6g
- 炭水化物9.1g ■ナトリウム691.03mg(食塩相当量1.76g)

### ⑦白金豚とキャベツのゴマシャブ

国産のキャベツと花巻のブランド豚のプラチナポーク(白金豚)をしゃぶしゃぶ風にゴマだれで和えました。白金豚は奥羽山脈の地下水(ミネラルウォーター)を用いて、非遺伝子組換え穀物の飼料で育て、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

- 容量(1袋あたり):70g
- 原材料:キャベツ(国産)、豚肉(国産)、人参(岩手県産)、食用こめ油、大豆ペースト、白すり胡麻、練胡麻ペースト、甜菜上白糖、本みりん、濃口醤油(小麦を含む)、りんご酢、食塩、米でん粉、米飴、胡椒
- アレルギー:小麦、ごま、大豆、豚肉、りんご
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー223.7kcal ■たんぱく質5.3g ■脂質18.7g
- 炭水化物7.6g ■ナトリウム419.15mg(食塩相当量1.06g)

### ⑧ほうれん草と柚子の味噌和え

国産のほうれん草と柚子皮を混ぜ、白みそベースの味噌和えにし、彩りと風味を考えて胡麻を絡めた人参を添えました。よく混ぜてお召上がりください。ゆずの香りもさわやかな、ほんのり苦みのある大人な味の和え物になっています。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

- 容量(1袋あたり):90g
- 原材料:人参(岩手県産)、ほうれん草(国産)、白みそ(大豆を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、ごま、ゆず、胡麻油、薄口醤油(小麦を含む)、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、ごま、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー55.3kcal ■たんぱく質2.9g ■脂質1.8g
- 炭水化物8.2g ■ナトリウム477.19mg(食塩相当量1.21g)

### ⑨岩手県産短角牛入り金平牛蒡

岩手県産の牛蒡・人参に、いわて短角牛の挽肉を入れた、牛肉入り金平牛蒡です。いわて短角牛は一年中放牧しており、交配も出産も人手を借りずに自然のまままで育てております。良質な赤身(たんぱく質)が美味で、旨みとなるアミノ酸も多く、脂肪少なめで低カロリーな牛肉です。

【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)、人参(岩手県産)、牛肉(岩手県産)、風味原料(鰹節、昆布)、濃口醤油(小麦、大豆を含む)、甜菜上白糖、本みりん、食用こめ油、鰹節エキス、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、牛肉、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー93.4kcal ■たんぱく質2.7g ■脂質2.7g
- 炭水化物14.8g ■ナトリウム339.49mg(食塩相当量0.86g)

### ⑩岩手県産ふきと練煮

岩手県産ふきと身欠き鯨を丁寧に煮物にしました。鯨には、不飽和脂肪酸であるエイコサペンタエン酸(EPA)が多く含まれます。EPAには血栓を作らせない、コレステロールを低下させるなどの働きがあり、血液をサラサラにし生活習慣病の予防や改善に良いと言われています。

【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):85g
- 原材料:ふき(岩手県産)、こんにやく(安定剤《加工でん粉》)、水酸化カルシウム、鯨(アメリカ産)、薩摩揚げ、人参、醤油(小麦、大豆を含む)、細竹、糖類(甜菜上白糖、白中双糖)、本みりん、鰹節エキス、風味原料(鰹節、昆布)、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55.6kcal ■たんぱく質3.2g ■脂質1.5g
- 炭水化物7.5g ■ナトリウム499.33mg(食塩相当量1.27g)