

① 金平ごぼう

日本食のお惣菜の定番、ごぼうと人参のシンプルな金平ごぼうです。きんぴらの語源は、古浄瑠璃「金平浄瑠璃」の主人公「坂田金平(さかたのきんぴら)」(金太郎の息子と言う設定)の名に由来し、ごぼうの歯ごたえや精のつくところ、唐辛子の強い辛さが坂田金平の強さに通じることから名づけられたと言われています。

【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): 80g
- 原材料: 牛蒡(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107.4Kcal ■たんぱく質 1.7g ■脂質 4.6g
- 炭水化物 15.5g ■ナトリウム 397.18mg(食塩相当量 1.01g)

② 北海道産秋鮭と釧路昆布煮

北海道産の今が旬の秋鮭に生姜を効かせ、さっぱりとした照り煮にしました。かんぴょうで結んだ釧路小巻昆布は少し甘めの優しい味に仕上げ、秋鮭の照り煮に添えました。

【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食
- 原材料: 釧路小巻(国産)、鮭(北海道産)、糖類(白中双糖、甜菜上白糖)、醤油(小麦、大豆を含む)、本みりん、風味原料(鰹節、昆布)、生姜、鰹節エキス、還元水飴、昆布エキス、米でん粉、魚醤、酵母エキス、食塩
- アレルギー: 小麦、さけ、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー90.6Kcal ■たんぱく質 7.3g ■脂質 1.4g
- 炭水化物 11.5g ■ナトリウム 607.88mg(食塩相当量 1.54g)

③ 田舎煮

野菜の煮物の田舎煮です。田舎煮は、その名の通り、素朴で家庭的な煮物です。根菜から出る野菜の旨みと汁を吸ったがんもどきが美味しく、味噌仕立ての懐かしく素朴な味わいです。

【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: 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)、がんもどき(ごま、大豆を含む、凝固剤)、ちくわ(pH調整剤、ソルビット)、牛蒡、昆布、さつま揚げ、風味原料(鰹節、昆布)、濃口醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、味噌、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76.2Kcal ■たんぱく質 3.8g ■脂質 2.0g
- 炭水化物 12.4g ■ナトリウム 464.17mg(食塩相当量 1.18g)



フコフーズ 旬の味わいを手軽に食卓へ
通販限定 頒布会
毎日のお惣菜



お気軽にお問合せください!
無料 0800-800-5837
受付時間 平日9:00~17:00(土日祝除く)

12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 岩手県産大根の五目なます

大根・人参・木耳(キクラゲ)・干し菊を使用し、砂糖・酢・塩だけでシンプルに味付けし、ムキエビとむき枝豆をトッピングして、彩りよく仕上げました。酢にはダイエット、疲労回復、便秘解消、冷え症改善等の女性にはうれしい効果があるとされています。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

- 容量(1袋あたり): 80g
- 原材料: 大根(岩手県産)、大和酢(小麦を含む)、甜菜上白糖、人参、枝豆(大豆)、えび、乾木耳、干菊、食塩
- アレルギー: えび、小麦、大豆
- 【栄養価(1袋あたり)】
- エネルギー68.1Kcal ■たんぱく質 2.8g ■脂質 0.5g
- 炭水化物 13.9g ■ナトリウム 527.62mg(食塩相当量 1.34g)

⑤ 遠野産丹波種黒豆煮

岩手県遠野産の丹波種黒豆をじっくりと煮て柔らかく仕上げました。黒豆は、栄養価も高く様々な美容に関する効果もあるとされています。色つやも良く、甘さを控えた美味しい黒豆煮です。

【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: 黒豆[大豆(岩手県遠野産)]、甜菜上白糖、濃口醤油(小麦を含む)、食塩、重曹
- アレルギー: 小麦、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー133.5Kcal ■たんぱく質 10.4g ■脂質 5.9g
- 炭水化物 10.5g ■ナトリウム 41.98mg(食塩相当量 0.11g)



フーフーズ

旬の味わいを手軽に食卓へ



お気軽にお問合せください!

TEL 0800-800-5837

受付時間 平日9:00~17:00 (土日祝祭日)

12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

何かと気ぜわしいこの頃となり、今年もおし
せまってまいりました。今月は、おせち等の
年末年始にお使いになれるお惣菜も取り入
れ、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。今年もお世話になりま
した。来年もよろしくお願い致します。

⑥ 国産冬至かぼちゃ煮

北海道産のかぼちゃを炊き上げ、小豆煮を一
緒に添えました。小豆と一緒にのかぼちゃ煮は昔から「
冬至に食べると風邪を引かない」と伝えられ、「い
とこ煮」とも言われています。
優しい甘さのホッとする一品です。

【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)：3切
- 原材料：かぼちゃ(北海道産)、つぶあん(小豆、上白糖、グラニュー糖、水飴、食塩)、糖類(三温糖、甜菜上白糖)、本みりん、風味原料(鰹節、昆布)、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112.0Kcal■たんぱく質1.8g■脂質0.1g
- 炭水化物26.3g■ナトリウム63.30mg(食塩相当量0.16g)

⑦ お煮しめ

鰹節と昆布から採った出汁で、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、岩手で
はいわゆる「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)※充分温めてお召上がりください

- 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)、里芋、乾椎茸、高野豆腐(凝固剤)、甜菜上白糖、醤油(小麦を含む)、きぬさや、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97.0Kcal■たんぱく質6.1g■脂質4.8g
- 炭水化物8.3g■ナトリウム271.56mg(食塩相当量0.69g)

⑧ 菜彩鶏の手羽中大根煮

菜彩鶏の手羽中と岩手県産の大根をじっくりと煮
つけました。菜彩鶏は、一般鶏に比べて鶏独特の
においが少なく、脂肪融点も低い為冷めても柔ら
かく美味しい鶏肉です。お酒のおつまみとしても、
どうぞ!

【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：鶏手羽中(岩手県産)、大根(岩手県産)、醤油(小麦、大豆を含む)、糖類(白中双糖、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、鶏肉
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー124.8Kcal■たんぱく質8.5g■脂質6.6g
- 炭水化物7.0g■ナトリウム367.99mg(食塩相当量0.93g)

⑨ 国産昆布の三陸漬け

三陸産の納豆昆布と茎わかめ、国産の人参、北
海道産するめイカを化学調味料、保存料、着色
料を一切使用せずに、家庭の味付けで漬込みま
した。ご飯にのせて食べると、食の進む一品で
す。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

- 容量(1袋あたり)：85g
- 原材料：茎わかめ(岩手県産)、人参(岩手県産)、刻み昆布(国産)、本みりん、醤油(小麦、大豆を含む)、刻みスルメ、甜菜上白糖、紹興酒、いくら醤油漬(いくら、鮭を含む)、鰹節エキス、米でん粉、酵母エキス、昆布エキス、魚醤、食塩
- アレルギー：小麦、いか、いくら、さけ、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー77.2Kcal■たんぱく質4.9g■脂質0.7g
- 炭水化物11.9g■ナトリウム949.89mg(食塩相当量2.41g)

⑩ 9品目ひじき煮

「房州ひじき」に岩手県産南部白目大豆、チリメンジ
ヤコ等の7品目と、さらに切干大根も加えて、丁寧
に仕上げました。ひじきと切干が、他の材料の旨味とお
互いの旨味を含み、良い相乗効果を出しています。

【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：ひじき(房州産)、切干大根(岩手県産)、大豆(岩手県産)、人参、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)、あざり、甜菜上白糖、食用こめ油、チリメンジヤコ、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103.6Kcal■たんぱく質4.6g■脂質4.9g
- 炭水化物11.6g■ナトリウム450.59mg(食塩相当量1.14g)