

1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□がございますので、在庫管理にご利用ください。
 「毎日の惣菜」が皆様のお役にたてば幸いです。

①岩手県産割干大根の煮物



岩手県遠野産の割干し大根を、昆布とかつおから取った出汁の効いたタレで煮物にしました。汁を含んだ、食感が良く旨味と甘みのある割干し大根をご賞味ください。

【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): 105g
- 原材料: 割干大根(岩手県産)、人参(岩手県産)、鶏肉(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)、牛蒡、乾椎茸、濃口醤油(小麦、大豆を含む)、食用こめ油、鰹節エキス、甜菜上白糖、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84.2kcal ■たんぱく質3.6g
- 脂質3.6g ■炭水化物10.7g
- ナトリウム334.58mg(食塩相当量0.85g)

②三陸普代産すき昆布煮



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。すき昆布の色と食感と香りをお楽しみください。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、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)

③白金豚の豚バラ生姜煮



「白金豚(プラチナポーク)」に、キャベツ・人参・ごぼうを入れ、生姜を効かせた生姜煮にいたしました。生姜に含まれるジンゲロンという辛味成分は体を温める効果があると言われ、生の生姜より加熱したものに多く含まれます。

【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: キャベツ(国産)、豚肉(国産)、人参(岩手県産)、牛蒡、風味原料(鰹節、昆布)、醤油(小麦、大豆を含む)、生姜、糖類(白中双糖、甜菜上白糖)、食用こめ油、鰹節エキス、片栗粉、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、豚肉
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー160.7kcal ■たんぱく質4.7g
- 脂質12.3g ■炭水化物7.0g
- ナトリウム289.83mg(食塩相当量0.74g)

④岩手県産わらび煮



岩手県産のわらびを使用し、素材の味を活かした味付けに仕上げました。山菜の代表である「わらび」特有の食感と、一足早い春の味わいをご賞味ください。

【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): 70g
- 原材料: わらび(岩手県産)、しらたき(加工でん粉、水酸化カルシウム)、人参(国産)、さつま揚げ、薄口醤油(小麦、大豆を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、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、唐辛子
- アレルギー: 小麦、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー46.0kcal ■たんぱく質2.2g
- 脂質1.4g ■炭水化物6.8g
- ナトリウム357.17mg(食塩相当量0.91g)

⑤鯨(にしん)の佃煮



鯨(にしん)と大豆・昆布に生姜を効かせ、佃煮にいたしました。百余年の歴史と伝統を持つ老舗醸造元、岩手県花巻市の佐々長醸造(株)の醤油を使用しております。角のない醤油味で、ご飯が進む一品となっております。

【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): 90g
- 原材料: 鯨(アメリカ産)、大豆(岩手県産)、昆布(北海道産)、濃口醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、本みりん、米でん粉、生姜、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193.1kcal ■たんぱく質13.0g
- 脂質9.3g ■炭水化物13.3g
- ナトリウム617.71mg(食塩相当量1.57g)

1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

謹賀新年。今年の干支は丁酉（ひのととり）。酉の由来は果実が極限まで熟した状態をいい、「とり」は「とりこむ」と言われ商売等では商売繁盛につながる縁起の良い干支です。今年は、商売でも学問でもチャレンジしていることに良い成果が出ることに期待したいですね。

⑥岩手県産ふき鯖なまり煮



岩手県産のふきと鯖(さば)のなまり節(なまりぶし)の煮物です。軽く燻製にされた鯖なまりは、旨味がギュッと凝縮されており、山菜との相性が良く、美味しいお惣菜になります。岩手の郷土料理であり、懐かしい味わいの煮物です。

【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): 80g
- 原材料: ふき(岩手県産)、油麩(小麦、大豆を含む)、鯖なまり節(宮城県産)、濃口醤油、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、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス
- アレルギー: 小麦、さば、大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー 99.5 kcal ■たんぱく質 8.2g
- 脂質 4.1g ■炭水化物 6.7g
- ナトリウム 485.46mg(食塩相当量 1.23g)

⑦岩手県産炒り豆腐



岩手県産の大豆を使ったお豆腐に、食感の良いキクラゲと香り豊かな遠野産の枝豆を入れた、ヘルシーなお惣菜の定番料理、「炒り豆腐」です。お豆腐に合った優しい味わいになっています。

【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): 100g
- 原材料: 豆腐(大豆《岩手県産》を含む、凝固剤)、卵(国産)、人参(千葉県産)、食用こめ油、本みりん、枝豆、筍、木耳、乾椎茸、甜菜上白糖、清酒、薄口醤油(小麦を含む)、食塩、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 119.8 kcal ■たんぱく質 6.2g
- 脂質 8.0g ■炭水化物 4.9g
- ナトリウム 271.55mg(食塩相当量 0.69g)

⑧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。干したぜんまいは、生のぜんまいに比べ、成人病の予防に良いとされているタンパク質とカリウムが多くなります。

【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): 70g
- 原材料: ひじき(千葉県房州産)、ぜんまい(国産)、こんにゃく(安定剤《加工でん粉》、水酸化カルシウム)、人参、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 69.9 kcal ■たんぱく質 2.4g
- 脂質 3.6g ■炭水化物 9.7g
- ナトリウム 542.29mg(食塩相当量 1.38g)

⑨国産ほうれん草の具沢山和え物



鉄分をたっぷり含んでいるほうれん草を、同じく鉄分を多く含むひじき、高野豆腐、油揚げと一緒に汁の効いたオリジナルのタレで和え物にいたしました。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

- 容量(1袋あたり): 90g
- 原材料: ほうれん草(国産)、高野豆腐(大豆を含む、凝固剤、安定剤《加工でん粉》、水酸化カルシウム)、ひじき(房州産)、油揚げ、風味原料(鰹節、昆布)、人参、薄口醤油(小麦を含む)、こんにゃく、乾椎茸、甜菜上白糖、鰹節エキス、本みりん、食用こめ油、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 97.5 kcal ■たんぱく質 6.9g
- 脂質 5.2g ■炭水化物 7.0g
- ナトリウム 478.57mg(食塩相当量 1.22g)

⑩三陸産かつおの味噌煮



国産のかつおを、赤味噌に生姜を効かせた田舎風味味噌煮にしました。岩手県花巻市の佐々長醸造(株)の、仕込み水に早池峰霊水を使用し約一年間自然の中で熟成させた赤味噌を使用しております。

【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): 1切
- 原材料: かつお(宮城県産)、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、食用こめ油、米でん粉
- アレルギー: 大豆
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー 167.2 kcal ■たんぱく質 16.7g
- 脂質 5.6g ■炭水化物 10.8g
- ナトリウム 547.38 mg(食塩相当量 1.39g)