



コープフーズ

旬の味わいを手軽に食卓へ

通販限定

頒布会

お気軽にお問合せください

0800-800-5837

受付時間 平日9:00~17:00 (土日祝祭日)

毎日のお惣菜

4 月お届けメニューのご案内

10 食
コース

①～⑤の 5 種類のお届けコース

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。
「毎日のお惣菜」が皆様のお役にたてば幸いです。

①春の 11 品目うの花



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、具材をたっぷり入れて、しっとり柔らか
に美味しく仕上げました。国産菜の花としらすをトッピン
グし、春らしい「うの花」にしました。

【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): 95g

■原材料 : おから(大豆《岩手県産、遺伝子組換えでない》)、人参(岩手県産)、ちくわ(魚肉、でん粉、砂糖、そ
の他/加工でん粉、pH調整剤、ソルビット)、蓮根、食用
こめ油、しらす、油揚げ(凝固剤)、牛蒡、乾椎茸、ひじき、
本みりん、風味原料(鰹節、昆布)、薄口醤油(小麦を含む)、
牛肉、菜の花、甜菜上白糖、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・牛肉・大豆

【栄養価(100g あたり)】

■エネルギー146.7kcal ■たんぱく質 6.0g

■脂質 7.6g ■炭水化物 13.5g

■食塩相当量 1.16g [この表示値は、目安です]

②岩手県産秘伝豆漬け



岩手県産の秘伝豆に大根・牛蒡・人参・しその
実を入れて、お漬物風に仕上げました。秘伝豆は山
形の特産のお豆と言われていますが、発祥は岩手県
です。秘伝にしたいほど美味しい青大豆という意
味で名付けられたと言われています。ちょっと、お漬物
感覚の豆料理です。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

■容量(1 袋あたり): 100 g

■原材料 : 大豆(岩手県産、遺伝子組換えでない)、牛蒡(岩
手県産)、大根(岩手県産)、薄口醤油(小麦を含む)、人参、
甜菜上白糖、しその実、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126.0kcal ■たんぱく質 9.3g

■脂質 4.5g ■炭水化物 12.6g

■食塩相当量 1.88g [この表示値は、目安です]

③牛蒡と人参の胡麻煮



岩手県産の牛蒡と人参を、胡麻がたっぷり入ったタ
レで味付けしました。牛蒡と人参特有の歯ざわりと濃
厚な味わいは、ご飯が進む一品です。

【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): 85 g

■原材料 : 人参(岩手県産)、牛蒡(岩手県産)、練り胡麻、
甜菜上白糖、本みりん、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、胡
麻、食塩、片栗粉

■アレルギー : 小麦・胡麻・大豆

【栄養価(100g あたり)】

■エネルギー107.4kcal ■たんぱく質 2.3g

■脂質 4.0g ■炭水化物 16.7g

■食塩相当量 1.05g [この表示値は、目安です]

④高野豆腐の卵とじ



揚げた高野豆腐を卵とじにし、帆立を添えました。
出汁の効いた優しい風味の煮物です。
高野豆腐は、豆腐を凍らせて熟成させたくて乾燥さ
せているので、たんぱく質をはじめ各種栄養成分が凝
縮されています。

【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): 105g

■原材料 : 風味原料(鰹節、昆布)、高野豆腐(大豆を含む、
遺伝子組換えでない/凝固剤)、液卵(国産)、乾椎茸、帆立、
食用こめ油、甜菜上白糖、人参、薄口醤油(小麦を含む)、
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・卵・大豆

【栄養価(100g あたり)】

■エネルギー132.4kcal ■たんぱく質 8.4g

■脂質 8.4g ■炭水化物 5.9g

■食塩相当量 0.70g [この表示値は、目安です]

⑤三陸産鮭のクリーム煮



三陸産の鮭を、牛乳を使用したクリーム煮にし、優しい
味わいの洋風な煮魚に仕上げました。
鮭の身を赤くしているエサのオキアミやエビの色素のア
スタキサンチン(抗酸化物質)は、疲労やストレス改善
に良いと言われております。

【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): 1 切

■原材料 : 鮭(三陸産)、牛乳(国産)、米粉シチュー(植物
油脂《大豆を含む》、米粉、粉乳、食塩、コーンパウダー、
その他)、甜菜上白糖、ブラックペッパー、食塩

■アレルギー : 乳・鮭・大豆

【栄養価(100g あたり)】

■エネルギー131.5kcal ■たんぱく質 15.1g

■脂質 5.5g ■炭水化物 4.3g

■食塩相当量 0.57g [この表示値は、目安です]



コープフーズ 旬の味をい手軽に食卓へ
毎日のお惣菜 頒布会



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

4 月お届けメニューのご案内

20 食
コース

①～⑩の 10 種類のお届けコース

⑥白金豚の酢豚



岩手県花巻市の高源精麦(株)で飼育されているブランド豚のプラチナポーク(白金豚)を、りんご酢・ケチャップなどで作った甘酢で味付けした酢豚です。奥羽山脈の地下水(ミネラルウォーター)を飲み水に使用して育てています。

【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): 90g
- 原材料: 豚肉(国産)、玉葱(岩手県産)、人参(岩手県産)、筍、乾椎茸、白中双糖、リンゴ酢、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、ケチャップ、米でん粉、ウスターソース、パイナップルジュース、練り胡麻、胡麻油
- アレルギー: 小麦・胡麻・大豆・豚肉・りんご
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー171.2kcal ■たんぱく質5.5g
- 脂質11.3g ■炭水化物11.5g
- 食塩相当量0.64g [この表示値は、目安です]

⑦房総産菜の花の辛子和え



房総産菜の花のほろ苦さに、辛子(からし)がアクセントになった、大人味の和え物で、春を感じさせる一品です。旬の菜の花にはβカロチン、ビタミンB1・B2・C、鉄、亜鉛、カルシウム、カリウム、葉酸、食物繊維等の栄養が詰まっています。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

- 容量(1袋あたり): 60g
- 原材料: 菜の花(千葉県房総産)、人参(岩手県産)、えのき(長野県産)、薄口醤油(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、粉辛子(着色料《ウコン》)、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43.3kcal ■たんぱく質4.1g
- 脂質0.2g ■炭水化物8.3g
- 食塩相当量1.25g [この表示値は、目安です]

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、共に上質と言われています。

【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): 100g
- 原材料: ひじき(房州産)、大豆(岩手県産、遺伝子組換えでない)、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95.7kcal ■たんぱく質4.6g
- 脂質4.9 ■炭水化物10.2g
- 食塩相当量1.21g [この表示値は、目安です]

⑨和風ハンバーグ



岩手県花巻市のプラチナポーク(白金豚)と岩手県久慈産の短角牛でハンバーグを作り、大根おろしの入ったタレでさっぱりとした和風味に仕上げました。柔らかく、肉味がまろやかなハンバーグです。

【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): 60g
- 原材料: 玉葱(岩手県産)、豚肉(国産)、大根(国産)、牛肉、牛脂、醤油加工品(醤油《小麦・大豆を含む》)、醸造酢、砂糖、ゆず果汁、みりん、魚貝エキス、酵母エキス、液卵、パン粉、ケチャップ、食塩、胡椒、ナツメグ
- アレルギー: 小麦・卵・牛肉・大豆・豚肉
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー237.7kcal ■たんぱく質7.5g
- 脂質19.4g ■炭水化物6.3g
- 食塩相当量1.16g [この表示値は、目安です]

⑩塩麹ポトフ



岩手県花巻市の高源精麦(株)のブランド豚のプラチナポーク(白金豚)の肉団子と野菜を塩麹で味付けし、野菜の旨みと肉の旨みがスープに溶け込んだ体温まるポトフです。

【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): 155g
- 原材料: 風味原料(鰹節、昆布)、キャベツ(国産)、玉葱(国産)、人参、豚肉、しめじ、液体塩麹、液卵、パン粉、ケチャップ、胡椒(大豆を含む)、食塩、ナツメグ
- アレルギー: 小麦・卵・大豆・豚肉
- 【栄養価(100gあたり)】
- エネルギー44.9kcal ■たんぱく質1.7g
- 脂質2.2g ■炭水化物5.0g
- 食塩相当量0.65g [この表示値は、目安です]