お気軽にお問合せください **6800-800-5837**

5 月お届けメニューのご案内

①~⑤の 5 種類のお届けコース

10 食コース 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小松菜とエリンギの中華煮

国産の小松菜・エリンギに、あさりと高野豆腐を入れ て、旨みが引き立つオイスターソースのタレで、中華風 に味付けをいたしました。

おつまみにも良い一品です。

【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):80g

■原材料 :小松菜(茨城県産)、人参(国産)、風味原料(鰹節、昆布)、エリンギ、あさり、高野豆腐(大豆を含む/ 凝固剤)、オイスターソース、薄口醤油(小麦を含む)、甜 菜上白糖、米でん粉、胡麻油、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・ごま・大豆

【栄養成分表示(100g あたり)】

- ■エネルギー68.2kcal ■たんぱく質 3.6g ■脂質 2.2g
- ■炭水化物 7.1g ■食塩相当量 1.02g

(この表示値は、目安です。)

②切干大根とすき昆布のゆず風味

岩手県産の切干大根とすき昆布にゆずを加えて、さ っぱりとした酢の物風に味付けいたしました。ゆずのさ わやかな香りをお楽しみください。ゆずに含まれる香り 成分のリモネンとシトラールは、ストレスに良い、リラッ クス効果があると言われております。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

■容量(1 袋あたり): 100 g ■原材料 : 切干大根(岩手県産)、すき昆布(岩手県普代産)、米酢、甜菜上白糖、風味原料(鰹節、昆布)、本みり ん、ゆず、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

③山菜の煮物

山菜の代表である岩手県産のわらびを、ぜんまい・ 細竹と一緒に素材の味を活かした味付けにいたしま した。懐かしさを感じるような、素朴な味わいの煮物 です。春の山の恵みをご賞味ください。

【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)

【栄養成分表示(100g あたり)】

■エネルギー70.2kcal ■たんぱく質 1.1g■脂質 0.1g

■炭水化物 16.8g ■食塩相当量 1.19g

(この表示値は、目安です。)

■容量(1 袋あたり): 70 g

■原材料 :わらび (岩手県産)、糸こんにゃく(加工でん 粉/水酸化カルシウム)、人参(岩手県産)、細竹、油揚げ (大豆を含む/凝固剤)、ぜんまい、薄口醤油(小麦を含 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

■アレルギー:小麦・大豆

【栄養成分表示(100g あたり)】

■エネルギー80.7kcal ■たんぱく質 3.4g ■脂質 4.9g

■炭水化物 4.6g ■食塩相当量 0.82g

④菜彩鶏のそぼろ入り炒り豆腐

岩手県産の大豆を使ったお豆腐に、菜彩鶏のそぼろ と香り豊かな遠野産の枝豆を入れた、ヘルシーなお惣 菜の定番料理です。

特製タレで、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)

- (この表示値は、目安です。) ■容量(1 袋あたり): 100g
- ■原材料 : 豆腐(大豆を含む、遺伝子組換えでない/凝固 剤)、卵(国産)、鶏肉(岩手県産)、食用こめ油、人参、本み りん、枝豆、筍、木耳、乾椎茸、醤油(小麦を含む)、甜菜 上白糖、清酒、食塩、鰹節エキス、酵母エキス、昆布エキ
- ■アレルギー:小麦・卵・大豆・鶏肉

⑤三陸産かつおの南蛮煮

まれています。

三陸産の戻りがつおを、酸味の効いた南蛮のタレでさ っぱりと味付けしました。主菜になる一品です。 酢には疲れを取るのに良いとされているクエン酸が含

【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)

【栄養成分表示(100g あたり)】

■エネルギー125.9kcal ■たんぱく質 7.1g ■脂質 8.3g ■炭水化物 4.7g ■食塩相当量 0.72g

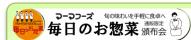
(この表示値は、目安です。)

■容量(1袋あたり):1切

■原材料 :かつお(宮城県産)、米酢、薄口醤油(小麦・ 大豆を含む)、甜菜上白糖、胡麻油、本みりん、清酒、豆 板醤(酸化防止剤《ビタミン C》)、鰹節エキス、昆布エキ ス、魚醤、食塩、酵母エキス、唐辛子 ■アレルギー : 小麦・ごま・大豆

【栄養成分表示(100g あたり)】

- ■エネルギー156.6kcal ■たんぱく質 18.3g ■脂質 4.5g
- ■炭水化物 8.5g ■食塩相当量 1.20g (この表示値は、目安です。)



お気軽にお問合せください! 無料 0800-800-5837

5 月お届けメニューのご案内

①~⑩の 10 種類のお届けコース

20 食コース 木々の青葉は美しく映え、若葉を渡る風がさわやかな季節になりました。この時期は過ごしやすい反面、「五月病」に代表されるようにストレスに関する病気を起こしやすい時期でもあります。睡眠をとる、話を聞いてもらう等、自分なりのストレス解消法も見つける事も大切で

⑥豆乳団子の和風あんかけ	■容量(1 袋あたり): 90 g ■原材料 :豆乳団子(魚肉、キャベツ、人参、枝豆《大
国産野菜6種入りで化学調味料を一切使用 して いない「豆乳団子(揚げかまぼこ)」を弊社オリジナルの出	豆》、その他/加工でん粉)、風味原料(鰹節、昆布)、枝! (岩手県産、遺伝子組換でない)、米でん粉、薄口醬油(小 麦を含む)、甜菜上白糖、鰹節エキス、本みりん、昆布エ
汁でふっくらと炊き上げ、食べやすいあんかけ風にし、	キス、魚醤、食塩、酵母エキス ■アレルギー:小麦・大豆
遠野産の枝豆を添えました。ふわっとした優しい味をお	
楽しみください。	【栄養成分表示(100g あたり)】
【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)	■エネルギー104.4kcal ■たんぱく質 5.7g ■脂質 5.6g ■炭水化物 7.9g ■食塩相当量 0.85g (この表示値は、目安です)
⑦かぼちゃとひじきの西京味噌煮 📗	■容量(1 袋あたり):90 g ■原材料 :かぼちゃ(北海道産)、西京味噌(大豆を含
北海道産のかぼちゃと房州産のひじきを、西京味噌	む、遺伝子組換えでない)、ひじき(千葉県房州産)、風味 原料(鰹節、昆布)、本みりん、枝豆、甜菜上白糖、食塩
のタレで煮物にしました。かぼちゃの煮物としては、ちょっと変わった味付けですが、味噌がかぼちゃの甘味	■アレルギー : 大豆
まつこ変わった味付け C9か、味噌かかはらやり日味 を上手に引出しています。	
【解凍方法】自然解凍、流水解凍、湯せん解凍、	【栄養成分表示(100g あたり)】 ■エネルギー96.0kcal ■たんぱく質 3.0g ■脂質 0.7g
電子レンジ解凍(器に移して温めてください)	■炭水化物 19.7g ■食塩相当量 0.95g (この表示値は、目安です)
⑧高野豆腐とがんもの出汁煮	■容量(1 袋あたり):100g ■原材料 :風味原料(鰹節、昆布)、高野豆腐(大豆を含
高野豆腐・がんもどき・人参・いんげんを、鰹節と昆布	む、遺伝子組み換えでない)、がんもどき(ごまを含む/凝 固剤)、人参、いんげん、醤油加工品(小麦を含む)、甜菜
から取った出汁で薄味に仕上げました。たっぷりの出	上白糖 ■アレルギー : 小麦・ごま・大豆
汁を吸った高野豆腐とがんもどきが美味しい、 優 しい	
味の煮物です。	【栄養成分表示(100g あたり)】
【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)	■エネルギー100.7kcal ■たんぱく質 7.2g ■脂質 5.9g ■炭水化物 4.7g ■食塩相当量 0.59g
◎ 7 英旧辛→ ケニ レ海英のブナ和ニ	(この表示値は、目安です) ■容量(1 袋あたり): 80g
9千葉県産オクラと湯葉のごま和え	■原材料 :オクラ(千葉県房総産)、湯葉(大豆を含む、
国産大豆の美味しい湯葉と、千葉県産のオクラをごま和えにいたしました。ごまダレをよくからめて、お召し上	遺伝子組換えでない)、練りごま、すりごま、甜菜上白糖、本みりん、濃口醤油(小麦を含む)、炒りごま、食塩
がりください。オクラは、たんぱく質の消化や整腸作用の	■アレルギー : 小麦・ごま・大豆
効果が期待でき、生活習慣病の予防にうれしい商品で	
す。	【栄養成分表示(100g あたり)】
【解凍方法】自然解凍、流水解凍	■エネルギー113.4kcal ■たんぱく質 5.8g ■脂質 6.0g
	■炭水化物 10.9g ■食塩相当量 1.08g

⑩絹あげ麻婆豆腐

柔らかくなめらかな絹あげ豆腐を、オリジナルのタレで麻 婆豆腐にしました。ご飯のすすむ一品です。

【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)

(この表示値は、目安です)

■容量(1 袋あたり): 100 g

- ■原材料 : 絹あげ豆腐(大豆を含む、遺伝子組換えでない/凝固剤)、豚肉(岩手県産)、葱(国産)、甜麺醬(小麦・ごまを含む)、オイスターソース、米でん粉、生姜、紹興酒、野菜ブイヨン(鶏肉・ゼラチンを含む)、にんにく、胡麻油、食塩、ラー油
- ■アレルギー :小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチ 【栄養成分表示(100g あたり)】
- ■エネルギー131.0kcal ■たんぱく質 8.6g ■脂質 8.7g

■炭水化物 4.0g ■食塩相当量 0.66g (この表示値は、目安です)