



コープフーズ 旬の味わいを手軽に食卓へ
毎日のお惣菜 頒布会



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

6 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国産三種豆のトマト煮



秘伝にしたいほど美味しい青豆と言う意味で名づけられた岩手県産の秘伝豆と、岩手県産の白目大豆・北海道産金時豆・人参をオリジナルのトマトベースのタレで、洋風の煮物にいたしました。

【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)

■内容量(1 袋あたり): 90g

■原材料 : ホールトマト(トマト、トマトピューレー/クエン酸)、南部白目大豆(岩手県産、遺伝子組換えでない)、秘伝大豆(岩手県産、遺伝子組換えでない)、金時豆、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、オリーブ油、食塩、甜菜上白糖、豆板醤(酸化防止剤《ビタミンC》)、おろしにんにく、おろし生姜、バジル

■アレルギー : 大豆

【栄養成分表示(100g あたり)】

■エネルギー104.2kcal ■たんぱく質 6.0g ■脂質 4.1g

■炭水化物 11.4g ■食塩相当量 0.42g

(この表示値は、目安です。)

②根菜とひじきのサラダ



食感、風味、栄養どれをとっても上質と言われる「房州産ひじき」に、菜彩鶏のそぼろと根菜を入れてサラダにしました。シャキシャキした食感で、食物繊維をたっぷり含んだサッパリした一品です。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

■内容量(1 袋あたり): 80g

■原材料 : 人参(岩手県産)、牛蒡(岩手県産)、ひじき(千葉県産)、鶏肉、蓮根、醤油(小麦・大豆を含む)、枝豆(遺伝子組換えでない)、米酢、本みりん、いりごま、甜菜上白糖、食用こめ油、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・ごま・大豆・鶏肉

【栄養成分表示(100g あたり)】

■エネルギー79.5kcal ■たんぱく質 3.7g ■脂質 2.3g

■炭水化物 11.7g ■食塩相当量 1.15g

(この表示値は、目安です。)

③三陸産さんまの梅煮



三陸産のさんまに練り梅を入れて、甘さ控えめの梅煮にいたしました。暑い時期の煮魚としても食べやすく、主菜としてお召し上がり頂ける一品になっています。

【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)

■内容量(1 袋あたり): 2 切

■原材料 : さんま(三陸北部沖)、三温糖、ねりうめ(うめ、しそ、食塩)、本醸造醤油(小麦・大豆を含む)、米でん粉、本みりん

■アレルギー : 小麦・大豆

【栄養成分表示(100g あたり)】

■エネルギー283.7kcal ■たんぱく質 14.2g ■脂質 18.1g

■炭水化物 13.5g ■食塩相当量 2.25g

(この表示値は、目安です。)

④国産ほうれん草の白和え



国産のほうれん草と人参を白和えにしました。甘味を抑えたなめらかな食感の白和えです。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

■内容量(1 袋あたり): 100g

■原材料 : 白和えの素(豆腐《大豆を含む》、麦芽糖、ごま、その他/安定剤《加工でん粉、キサンタンガム》)、こんにゃく(安定剤《加工でん粉》、水酸化カルシウム)、人参(国産)、ほうれん草、薄口醤油(小麦を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、三温糖

■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107.0kcal ■たんぱく質 4.6g ■脂質 4.5g

■炭水化物 14.4g ■食塩相当量 0.86g

(この表示値は、目安です。)

⑤岩手県産割干大根と帆立の生姜煮



岩手県遠野産の割干大根と帆立(ホタテ)に生姜を入れ、暑い季節でも食べやすい煮物にし、キヌサヤを添えました。帆立の旨みを含んだ、甘みのある割干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)

■内容量(1 袋あたり): 80g

■原材料 : 割干大根(岩手県産)、帆立(青森県産)、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、食用こめ油、生姜、甜菜上白糖、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

【栄養成分表示(100g あたり)】

■エネルギー80.0kcal ■たんぱく質 3.4g ■脂質 2.8g

■炭水化物 10.6g ■食塩相当量 1.21g

(この表示値は、目安です。)



コープフーズ

旬の味わいを手軽に食卓へ
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)

6 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手羽元のひえカレー煮

鶏肉独特の臭みが少ない菜彩鶏の手羽元を弊社オリジナルの「稗(ひえ)カレー」で味付けしました。「稗カレー」とは、雑穀である稗粉を小麦粉の代わりに使用し、乳・大豆・肉エキス・動物油脂等を使わずに作った健康志向のカレールウです。

【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)

■内容量(1袋あたり): 85g

■原材料: 鶏手羽元(岩手県産)、オクラ(千葉県産)、玉葱(北海道産)、ひえカレー粉、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、甜菜上白糖、野菜ブイヨン(ゼラチンを含む)、鰹節エキス、本みりん、カレー粉、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス、ブラックペッパー

■アレルギー: 小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー147.0kcal ■たんぱく質 9.5g ■脂質 9.1g
■炭水化物 6.1g ■食塩相当量 0.84g
(この表示値は、目安です)

⑦普代産すき昆布のたらこ和え

三陸普代産のすき昆布をたらこ煮にしました。身が厚くふっくら柔らかい三陸のすき昆布は、一箱一箱丁寧に手作業で型にならして乾燥させた逸品です。たらこがよく絡んだ美味しいすき昆布をご賞味ください。

【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)

■内容量(1袋あたり): 80g

■原材料: すき昆布(岩手県産)、人参(岩手県産)、たらこ(アメリカ、ロシア産)、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

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー46.8kcal ■たんぱく質 3.8g ■脂質 0.6g
■炭水化物 7.3g ■食塩相当量 1.71g
(この表示値は、目安です)

⑧国産春雨のチャプチェ

国産の春雨を、人参・椎茸・木耳と一緒に、オイスターソースがベースのオリジナルのタレで味付けし、韓国料理のチャプチェにしました。ご飯がすすむ一品です。よく温めてからお召上がりください。

【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)

■内容量(1袋あたり): 75g

■原材料: 風味原料(鰹節、昆布)、春雨(甘藷でん粉、馬鈴薯でん粉)、玉葱(北海道産)、人参、液卵、乾椎茸、乾木耳、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、胡麻油、オイスターソース、清酒、きぬさや、甜菜上白糖、魚醤、食塩、おろしにんにく、おろし生姜、食用こめ油、胡椒、酵母エキス、米でん粉、豆板醤(酸化防止剤《ビタミンC》)

■アレルギー: 小麦・卵・ごま・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー92.3kcal ■たんぱく質 1.8g ■脂質 3.5g
■炭水化物 13.9g ■食塩相当量 1.16g
(この表示値は、目安です)

⑨絹厚揚げのねぎ味噌がけ

食感のなめらかな絹ごしの厚揚げを出汁で煮て、しらす・針生姜・葱を入れた白味噌仕立てのタレをかけました。葱の香りと味噌味が食欲をそそります。

【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)

■内容量(1袋あたり): 75g

■原材料: 絹厚揚げ(大豆を含む、遺伝子組換えでない/凝固剤)、風味原料(鰹節、昆布)、ねぎ(国産)、しらす、醤油(小麦を含む)、糖類(三温糖、甜菜上白糖)、いんげん、生姜、本みりん、還元水飴、鰹節エキス、片栗粉、米味噌、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス

■アレルギー: 小麦・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー91.9kcal ■たんぱく質 5.0g ■脂質 3.7g
■炭水化物 9.1g ■食塩相当量 1.14g
(この表示値は、目安です)

⑩岩手県産ふきと白金豚の煮物

今が旬の岩手県産のふきと、白金豚のバラ肉を炒め煮にしました。肉の旨味が染み込んだふきの煮物です。

【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)

■内容量(1袋あたり): 80g

■原材料: ふき(岩手県産)、豚肉(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)、油揚げ(大豆を含む/凝固剤)、濃口醤油(小麦を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、鰹節エキス、本みりん、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

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー109.5kcal ■たんぱく質 4.1g ■脂質 7.7g
■炭水化物 5.6g ■食塩相当量 1.12g
(この表示値は、目安です)