



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

毎日のお惣菜

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)

7月お届けメニューのご案内

10
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薩摩芋とプルーンの甘煮



薩摩芋(さつまいも)とプルーンに、水あめ・レモン汁を入れて、ほんのりと甘酸っぱい、爽やかな味に仕上げました。薩摩芋とプルーンは、食物繊維・ミネラルが多く、美容にも良いと言われる食材です。また、煮た薩摩芋は胃腸を丈夫にするとも言われています。

デザート感覚で、箸休めにどうぞ。

【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: 薩摩芋(茨城県産)、還元水飴、甜菜上白糖、プルーン、レモンジュース

■アレルギー: 特になし

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー167.7kcal ■たんぱく質1.0g ■脂質0.2g

■炭水化物35.9g ■食塩相当量0.01g

(この表示値は、目安です。)

②高野豆腐の煮物



高野豆腐と人参・牛蒡などの根菜を、鰹節と昆布から採った出汁で煮ました。出汁の効いた、優しい味の煮物です。

【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)

■内容量(1袋あたり): 95g

■原材料: 高野豆腐(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)、人参(岩手県産)、帆立、牛蒡、薄口醤油(小麦を含む)、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96.0kcal ■たんぱく質8.2g ■脂質3.5g

■炭水化物7.9g ■食塩相当量1.15g

(この表示値は、目安です。)

③秋田県産小松菜と湯葉のお浸し



秋田県産の小松菜と湯葉をお浸しにしました。小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜でビタミンC・カルシウム・鉄分・カロテン・食物繊維を多く含みます。糖分をおさえ、少ししっかりした味付けになっております。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

■内容量(1袋あたり): 90g

■原材料: 小松菜(秋田県産)、人参(岩手県産)、湯葉(大豆を含む、遺伝子組換えでない)、細竹、油揚げ(凝固剤)、薄口醤油(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

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー82.4kcal ■たんぱく質5.5g ■脂質4.2g

■炭水化物5.8g ■食塩相当量1.12g

(この表示値は、目安です。)

④赤魚の煮物



赤魚と岩手県遠野産の牛蒡(ごぼう)を煮付けにしました。牛蒡の風味もよく、ご飯の進む一品です。ふつくらとした赤魚の身をご賞味ください。

【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): 1切

■原材料: 赤魚(アメリカ産)、牛蒡(岩手県産)、風味原料(鰹節、昆布)、薄口醤油(小麦・大豆を含む)、甜菜上白糖、還元水飴、本みりん、鰹節エキス、昆布エキス、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101.6kcal ■たんぱく質12.6g ■脂質2.4g

■炭水化物6.6g ■食塩相当量0.92g

(この表示値は、目安です。)

⑤切干大根と鶏肉のゆずごま和え



岩手県産の切干大根と菜彩鶏の胸肉にゆず皮を入れ、ごまダレで和えました。ゆずの香りが香る風味豊かなごま和えは、食欲のない時などにも食べやすいメニューです。

【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)

■内容量(1袋あたり): 100g

■原材料: 切干大根(岩手県産)、鶏肉(岩手県産)、風味原料(鰹節、昆布)、人参、練りごま、甜菜上白糖、本みりん、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、ごま、食塩、ゆず

■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154.7kcal ■たんぱく質7.9g ■脂質7.5g

■炭水化物14.2g ■食塩相当量1.74g

(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
お電話 0800-800-5837
受付時間 平日9:00~17:00 (土日祝祭日)

7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 菜彩鶏の手羽元と卵のすっぱ煮



一般鶏に比べて、鶏肉独特の臭みが少ない菜彩鶏は、脂肪融点が低いため、冷めても柔らかい鶏肉です。その菜彩鶏を卵と一緒に、酢を入れてさっぱりと煮ました。主菜になる煮物になっております。

【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)

■内容量(1袋あたり): 80g
■原材料 : 鶏手羽元(岩手県産)、ゆで卵(国産)、米酢、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・卵・大豆・鶏肉

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー187.4kcal ■たんぱく質 13.4g ■脂質 10.5g
■炭水化物 7.7g ■食塩相当量 1.39g

(この表示値は、目安です)

⑦ 国産ひじきとぜんまいの煮物



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。「房州産のひじき」は食感、風味、栄養どれをとっても上質と言われております。どちらも、お通じに良いと言われる食物繊維が多い食材です。

【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)

■内容量(1袋あたり): 70g
■原材料 : ひじき(千葉県産)、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

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー70.9kcal ■たんぱく質 2.3g ■脂質 3.7g
■炭水化物 9.7g ■食塩相当量 1.41g

(この表示値は、目安です)

⑧ セロリ入り金平牛蒡



岩手県産の牛蒡と人参に、国産のセロリを入れ金平牛蒡にいたしました。食感が良く、食物繊維がたっぷり入った金平牛蒡です。

【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)

■内容量(1袋あたり): 80g
■原材料 : 牛蒡(岩手県産)、セロリ(国産)、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

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー83.5kcal ■たんぱく質 1.5g ■脂質 3.4g
■炭水化物 12.5g ■食塩相当量 0.78g

(この表示値は、目安です)

⑨ 三陸産たことわかめのもずく酢



三陸産のタコとわかめ、沖縄県産のもずくを酢の物にしました。恵み豊かな三陸と沖縄の海の幸をお召し上がりください。また、お酢には疲労回復に良いと言われるクエン酸や酢酸などが含まれており、夏に食べたい一品です。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

■内容量(1袋あたり): 90g
■原材料 : もずく(沖縄県産)、わかめ(岩手県産)、たこ(岩手県産)、大和酢(小麦を含む)、甜菜上白糖、薄口醤油(大豆を含む)、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61.1kcal ■たんぱく質 4.4g ■脂質 0.3g
■炭水化物 10.8g ■食塩相当量 2.19g

(この表示値は、目安です)

⑩ 三陸産さんまの南蛮煮



三陸産のさんまを、酸味の効いた南蛮のタレでさっぱりと味付けしました。暑い時期も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)、米酢、薄口醤油(小麦・大豆を含む)、本みりん、甜菜上白糖、胡麻油、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282.2kcal ■たんぱく質 11.1g ■脂質 18.8g
■炭水化物 13.1g ■食塩相当量 1.93g

(この表示値は、目安です)