

8 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オクラとキノコのめかぶ和え



夏野菜の国産オクラとめかぶ、なめこ、えのきを一緒に和えました。ゆず皮を入れ、爽やかな香りとほんのり苦みのある酢の物です。のどの通りの良い商品ですので、食欲がない時にも食べられる一品です。オクラとめかぶ、きのこ類を別々に味を付け、合わせておりますので、よく混ぜてお召し上がりください。

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

■内容量(1 袋あたり)：70g

■原材料：オクラ(千葉県産)、えのき(長野県産)、なめこ(長野県産)、めかぶ、薄口醤油(小麦・大豆を含む)、米酢、鰹節エキス、本みりん、ゆず、甜菜上白糖、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 29.8kcal ■たんぱく質 2.3g ■脂質 0.2g
■炭水化物 7.4g ■食塩相当量 1.11g
(この表示値は、目安です。)

②北海道産かぼちゃの煮物



北海道産のかぼちゃを優しい味の煮物にいたしました。かぼちゃはβ-カロチン(ビタミンA)が豊富で、ビタミンB1・B2・C、カルシウム、鉄などをバランスよく含んでいる、緑黄色野菜です。この時期のかぼちゃは、水分を多く含んでいるため、柔らかめに仕上がっております。

【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)：3 個

■原材料：かぼちゃ(北海道産)、甜菜上白糖、風味原料(鰹節、昆布)、本みりん、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

【栄養成分表示(100g あたり)】

■エネルギー 103.7kcal ■たんぱく質 2.0g ■脂質 0.3g
■炭水化物 23.8g ■食塩相当量 0.22g
(この表示値は、目安です。)

③国産ほうれん草とひじきの和え物



鉄分を多く含んでいるほうれん草とひじき・高野豆腐・油揚げを一緒に出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、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：ほうれん草(国産)、高野豆腐(大豆を含む、遺伝子組換えでない/凝固剤)、ひじき(千葉県産)、油揚げ(凝固剤)、風味原料(鰹節、昆布)、人参、薄口醤油(小麦を含む)、こんにゃく(安定剤《加工でん粉》、水酸化カルシウム)、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

【栄養成分表示(100g あたり)】

■エネルギー 98.7kcal ■たんぱく質 7.1g ■脂質 5.2g
■炭水化物 7.3g ■食塩相当量 1.32g
(この表示値は、目安です。)

④お煮しめ



弊社オリジナルの出汁でそれぞれの材料を、別々に炊き上げて盛り合わせた煮物です。「お煮しめ」はお正月やお盆、節句などの人が多く参集する際のおもてなし料理としても供され、いわゆる「おふくろの味」的惣菜です。

【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)：1 食

■原材料：絹揚げ(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)、人参(国産)、里芋、乾椎茸、高野豆腐(凝固剤)、甜菜上白糖、醤油(小麦を含む)、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 97.2kcal ■たんぱく質 6.1g ■脂質 4.8g
■炭水化物 8.3g ■食塩相当量 0.74g
(この表示値は、目安です。)

⑤三陸産ぶりの生姜煮



三陸産のぶりを、花巻の佐々長醸造の丸大豆醤油で作った特製のタレに生姜を効かせ、生姜煮にしました。食欲をそそる主菜になる一品です。

【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)

■内容量(1 袋あたり)：1 切

■原材料：ぶり(三陸産)、風味原料(鰹節、昆布)、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、白中双糖、還元水飴、生姜、本みりん、米でん粉、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

【栄養成分表示(100g あたり)】

■エネルギー 224.3kcal ■たんぱく質 15.6g ■脂質 12.6g
■炭水化物 9.5g ■食塩相当量 1.22g
(この表示値は、目安です。)

20 食
コース

8 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

今年も甲子園では熱い闘いが始まっています。先月、花巻球場で行われた岩手県大会で、応援の生徒 35 人が熱中症とみられる症状で病院に搬送されました。注意喚起をしていますが、夢中になっていると、水分補給も忘れがちです。意識して水分と塩分を取るように心がけましょう。

⑥ 茄子と絹あげ豆腐の八丁味噌だれ



代表的な夏野菜である茄子と絹あげ豆腐の煮物に、八丁味噌を使用したタレを添えました。油で揚げた茄子と八丁味噌がよく合います。

■内容量(1 袋あたり) : 80g
 ■原材料 : 茄子(国産)、絹あげ豆腐(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)、八丁味噌、食用こめ油、糖類(三温糖、甜菜上白糖)、本みりん、薄口醤油(小麦を含む)、胡麻油、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
 【栄養成分表示(100g あたり)】
 ■エネルギー 136.6kcal ■たんぱく質 3.5g ■脂質 9.0g
 ■炭水化物 10.5g ■食塩相当量 0.91g
 (この表示値は、目安です)

【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)

⑦ ゴーヤチャンプルー



ゴーヤを岩手県産の大豆を使った豆腐と共に炒め、ゴーヤチャンプルーにしました。ゴーヤの苦みに合わせた優しい味付けになっています。ビタミンCは熱に弱いとされていますが、ゴーヤに大量に含まれるビタミンCは、炒めても壊れにくく、疲労回復に効果があると言われております。

■内容量(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)、ゴーヤ(国産)、液卵(国産)、食用こめ油、人参、本みりん、甜菜上白糖、筍、乾木耳、乾椎茸、薄口醤油(小麦を含む)、清酒、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

【栄養成分表示(100g あたり)】

■エネルギー 118.1kcal ■たんぱく質 5.4g ■脂質 8.0g
 ■炭水化物 5.2g ■食塩相当量 0.75g
 (この表示値は、目安です)

【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)

⑧ さつま芋と海老のずんだわさび和え



さつま芋と海老を、枝豆で作った「ずんだ」にわさびを入れ、香りのよいずんだ和えにしました。「ずんだ」とは、枝豆やそら豆をすりつぶして作る緑色のペーストで、東北や北関東でよく食べられる郷土料理です。甘味の「ずんだ餅」や塩味の和え物として使われています。

■内容量(1 袋あたり) : 70g
 ■原材料 : さつま芋(茨城県産)、えび(ミャンマー産)、枝豆(大豆《岩手県産》、遺伝子組換えでない)、大豆ペースト、オリーブ油、じゃが芋、リンゴ酢、加工わさび(着色料《青 1、黄 4》)、米飴、米でん粉、食塩、甜菜上白糖、胡椒
 ■アレルギー : えび・大豆・りんご

【栄養成分表示(100g あたり)】

■エネルギー 214.1kcal ■たんぱく質 9.8g ■脂質 13.1g
 ■炭水化物 13.6g ■食塩相当量 0.84g
 (この表示値は、目安です)

【解凍方法】自然解凍、流水解凍

⑨ まぐろ団子の甘酢あんかけ



まぐろをたたいて団子状にして、甘さを抑えた甘酢であんかけにいたしました。優しい酸味が食べやすい一品です。

■内容量(1 袋あたり) : 95g
 ■原材料 : まぐろ団子(魚肉、玉葱、豆乳《大豆を含む》、パン粉《小麦を含む》、その他)、玉葱(北海道産)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、本みりん、リンゴ酢、米でん粉、濃口醤油、鰹節エキス、昆布エキス、魚醤、酵母エキス、食塩
 ■アレルギー : 小麦・大豆・りんご

【栄養成分表示(100g あたり)】

■エネルギー 85.3kcal ■たんぱく質 5.4g ■脂質 1.8g
 ■炭水化物 12.0g ■食塩相当量 0.67g
 (この表示値は、目安です)

【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)

⑩ 岩手県産割干大根の煮物



岩手県遠野産の割干大根を、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大根をご賞味ください。

■内容量(1 袋あたり) : 95g
 ■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、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、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

【栄養成分表示(100g あたり)】

■エネルギー 82.9kcal ■たんぱく質 4.1g ■脂質 2.9g
 ■炭水化物 10.5g ■食塩相当量 0.96g
 (この表示値は、目安です)

【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)