

11月お届けメニューのご案内

全てのコースでお届けします

10食(5種類×2袋)コースは、こちらの片面①～⑤のみになりますが、10食ハーフ(10種類×1袋)コースと20食(10種類×2袋)コースは、裏面の⑥～⑩のメニュー案内もございますのでご覧ください。「毎日のお惣菜」が皆様のお役にたてば幸いです。

①和風ハンバーグ



岩手県花巻産のプラチナポーク(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)

■内容量(1袋あたり): 60g

■原材料: 玉葱(北海道産)、豚肉(岩手県産)、大根おろし(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

【栄養成分表示(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)

②昆布とさつま揚げの煮物



根室産結び昆布と、葱・チリメンジャコの風味が効いたさつま揚げを、鰹節と昆布の出汁で煮ました。材料の旨味をお互いが含み、より美味しくなった煮物です。

【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): 65g

■原材料: 昆布(根室産)、さつま揚げ(タラすり身、しらす、長ネギ、その他)、風味原料(鰹節、昆布)、薄口醤油(小麦・大豆を含む)、本みりん、糖類(白中双糖、甜菜上白糖)、鰹節エキス、米でん粉、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48.7kcal ■たんぱく質2.0g ■脂質0.6g

■炭水化物12.3g ■食塩相当量1.65g

(この表示値は、目安です)

③帆立入り切干大根煮



岩手県産の切干大根に国産の帆立(ほたて)と、人参・牛蒡・椎茸を入れました。帆立の旨味を含んだ美味しい切干大根の煮物になりました。

【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): 95g

■原材料: 切干大根(岩手県産)、人参(岩手県産)、牛蒡(岩手県産)、帆立、風味原料(鰹節、昆布)、薄口醤油(小麦・大豆を含む)、甜菜上白糖、食用こめ油、乾椎茸、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81.6kcal ■たんぱく質3.0g ■脂質2.1g

■炭水化物13.6g ■食塩相当量1.17g

(この表示値は、目安です)

④二子産里芋と三陸産イカの煮物



岩手県北上市二子(ふたご)産の里芋を三陸産のイカと一緒に煮ました。「二子さといも」は他の里芋に比べ粘り気が強く、コクがあり、口の中でトロツととろける食感が特徴です。芋から出た自然のどろみと八丁味噌のコクのある味をお楽しみください。

【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): 1食

■原材料: 里芋(岩手県産)、イカ(三陸北部沖)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、薄口醤油(小麦・大豆を含む)、八丁味噌、鰹節エキス、本みりん、米でん粉、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス

■アレルギー: 小麦・いカ・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー92.3kcal ■たんぱく質7.6g ■脂質0.6g

■炭水化物14.0g ■食塩相当量1.47g

(この表示値は、目安です)

⑤ポテトサラダ風うの花



サイコロ状に切ったじゃが芋、人参等の根菜を入れ、すりおろした山芋をつなぎに、しっとりとしたうの花に仕上がっています。具材のシンプルな味が広がる、優しい味のうの花です。

【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: おから(大豆を含む、遺伝子組換えでない)、じゃが芋(国産、遺伝子組換えでない)、とろろ(国産)、人参、玉葱、とうもろこし、風味原料(鰹節、昆布)、本みりん、薄口醤油(小麦を含む)、食用こめ油、甜菜上白糖、グリーンピース、米酢、乾椎茸、鰹節エキス、かつお節、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス

■アレルギー: 小麦・大豆・やまいも

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー110.6kcal ■たんぱく質3.6g ■脂質3.5g

■炭水化物16.1g ■食塩相当量0.79g

(この表示値は、目安です)

11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

陰暦11月の和名に霜月の他、雪待月（ゆきまちづき）等があります。日本語の呼び名は、表現がとても情緒的で美しいですね。秋の夜長に読書を通して、もっと日本語に触れ、忙しい時期が来る前に、日本語の優しさに癒されてみてはいかがでしょうか。

⑥ 絹厚揚げのしらす餡かけ



なめらかな食感の絹厚揚げを出汁で煮て、しらすと人参を入れた餡をかけました。しらすの味が効いた餡が、のどの通りを良くし、とても食べやすい商品となっております。

【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): 85g

■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)、しらす(静岡県産)、人参、薄口醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、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・大豆

【栄養成分表示 (100gあたり)】

■エネルギー71.9kcal ■たんぱく質 4.3g ■脂質 3.5g
■炭水化物 5.8g ■食塩相当量 0.61g

(この表示値は、目安です)

⑦ 岩手県産ふきと高野豆腐煮



岩手県産のふきを、お醤油が香るシンプルな炒め煮にし、出汁を効かせた優しい味わいの別炊きの高野豆腐を添えました。昔懐かしい味の一品です。

【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)

■内容量(1袋あたり): 85g

■原材料: ふき(岩手県産)、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)、醤油(小麦を含む)、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、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92.0kcal ■たんぱく質 5.2g ■脂質 5.3g
■炭水化物 5.7g ■食塩相当量 0.98g

(この表示値は、目安です)

⑧ 大根菜と菜彩鶏のじゃこ煮



岩手県産の大根菜(大根の葉)と菜彩鶏・チリメンジャコを炒め煮にしました。ジャコの塩味が効いたさっぱりとした味付けです。大根菜は緑黄色野菜に分類され多くの栄養素を含んでいます。

【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): 80g

■原材料: 大根菜(岩手県産)、鶏肉(岩手県産)、風味原料(鰹節、昆布)、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、チリメンジャコ、本みりん、甜菜上白糖、食用こめ油、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・鶏肉

【栄養成分表示 (100gあたり)】

■エネルギー97.8kcal ■たんぱく質 7.9g ■脂質 4.1g
■炭水化物 7.3g ■食塩相当量 1.28g

(この表示値は、目安です)

⑨ 鮭の西京味噌と酒粕煮



魚と相性の良い西京味噌と酒粕でタレを作り、北海道産の鮭を煮魚にしました。酒粕は成人病予防にも良いといわれています。口の中に入ると、ふわっと広がる酒粕の風味をお楽しみください。

【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): 1切

■原材料: 鮭(北海道産)、キャベツ(国産)、西京味噌(大豆を含む)、酒粕、人参、食用こめ油、本みりん、酵母エキス、食塩、甜菜上白糖

■アレルギー: さけ・大豆

【栄養成分表示 (100gあたり)】

■エネルギー135.9kcal ■たんぱく質 14.9g ■脂質 4.8g
■炭水化物 6.4g ■食塩相当量 0.41g

(この表示値は、目安です)

⑩ 根菜と白金豚のごましゃぶ



花巻産のブランド豚のプラチナポーク(白金豚)と牛蒡・人参・レンコンをしゃぶしゃぶ風にゴマだれで和えました。サラダ感覚でお召し上がりになれます。

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍

■内容量(1袋あたり): 80g

■原材料: 牛蒡(岩手県産)、人参(岩手県産)、豚肉(岩手県産)、蓮根、食用こめ油、大豆ペースト、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)、りんご酢、食塩、米でん粉、米飴、胡椒

■アレルギー: 小麦・ごま・大豆・豚肉・りんご

【栄養成分表示 (100gあたり)】

■エネルギー239.7kcal ■たんぱく質 5.2g ■脂質 18.1g
■炭水化物 13.8g ■食塩相当量 1.27g

(この表示値は、目安です)