

4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塩麴ポトフ



国産の鶏団子と野菜を塩麴で味付けし、野菜の旨みと肉の旨みがスープに溶け込んだ、体が温まるポトフです。

■内容量(1袋あたり):1食

■原材料:風味原料(鰹節、昆布)、キャベツ(国産)、鶏団子(鶏もも肉、鶏むね肉、豆腐《大豆を含む/凝固剤》、鶏皮、その他)、人参、玉葱、しめじ、液体塩麴、ブラックペッパー
■アレルギー:大豆・鶏肉

【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)

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー33.4kcal ■たんぱく質2.4g ■脂質0.8g
■炭水化物4.5g ■食塩相当量0.77g

(この表示値は、目安です)

②牛蒡と人参の胡麻煮



岩手県産の牛蒡と人参を、胡麻がたっぷり入ったタレで味付けしました。牛蒡と人参特有の歯ざわりと濃厚な味わいは、ご飯が進む一品です。

■内容量(1袋あたり):85g

■原材料:人参(岩手県産)、牛蒡(岩手県産)、練り胡麻、甜菜上白糖、本みりん、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、胡麻、食塩、片栗粉
■アレルギー:小麦・ごま・大豆

【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107.4kcal ■たんぱく質2.3g ■脂質4.0g
■炭水化物16.7g ■食塩相当量1.05g

(この表示値は、目安です)

③房総産菜の花の辛子和え



房総産菜の花のほろ苦さに、辛子(からし)がアクセントになった、大人味の和え物です。生産量日本一の千葉県房総の温暖な気候で育った菜の花は、茎が太くて柔らかく、甘みがあります。春を感じさせる一品となっております。

■内容量(1袋あたり):60g

■原材料:菜の花(千葉県房総産)、人参(岩手県産)、えのき(長野県産)、薄口醤油(小麦・大豆を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、鰹節エキス、本みりん、粉辛子(着色料《ウコン》)、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス
■アレルギー:小麦・大豆

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー43.7kcal ■たんぱく質4.1g ■脂質0.2g
■炭水化物8.4g ■食塩相当量1.29g

(この表示値は、目安です)

④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。懐かしさを感じするような、素朴な味わいの煮物です。

■内容量(1袋あたり):70g

■原材料:わらび(岩手県産)、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)、遺伝子組換えでない/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、酵母エキス
■アレルギー:小麦・大豆

【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79.2kcal ■たんぱく質3.3g ■脂質4.8g
■炭水化物4.5g ■食塩相当量0.78g

(この表示値は、目安です)

⑤切干大根とすき昆布のゆず風味煮



岩手県産の切干大根とすき昆布にゆずを加えて、さっぱりとした味付けにいたしました。ゆずは、果肉より果皮の方が栄養価も高く、さわやかな香りと酸味で料理を引き立ててくれます。さっぱりとしていて、食べやすい煮物です。

■内容量(1袋あたり):100g

■原材料:切干大根(岩手県産)、すき昆布(岩手県産)、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

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー66.0kcal ■たんぱく質1.0g ■脂質0.1g
■炭水化物15.8g ■食塩相当量1.19g

(この表示値は、目安です)

4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

旧暦4月を卯月（うづき）と呼びますが、現在は新暦4月の別名としても使われています。名前の由来に、卯の花（ウツギの事）の咲く月「卯の花月（うのはなづき）」を略したという一説があります。「卯の花」…弊社には（惣菜として）とても馴染み深い名前です（笑）

⑥ 高野豆腐の卵とじ



揚げた高野豆腐を卵とじにし、帆立を添えました。出汁の効いた優しい風味の煮物です。高野豆腐は、豆腐を凍らせて熟成させたうえで乾燥させているので、たんぱく質をはじめ各種栄養成分が凝縮されています。

■内容量(1袋あたり)：100g
■原材料：風味原料（鰹節、昆布）、高野豆腐（大豆を含む、遺伝子組換えでない/凝固剤）、液卵（国産）、帆立、食用こめ油、人参、薄口醤油（小麦を含む）、乾椎茸、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・卵・大豆

【栄養成分表示（100gあたり）】

■エネルギー118.4kcal ■たんぱく質7.9g ■脂質7.6g
■炭水化物4.7g ■食塩相当量0.79g

（この表示値は、目安です）

■内容量(1袋あたり)：1食
■原材料：タラ（岩手県産）、トマトピューレー（国産）、玉葱（北海道産）、しめじ、大豆（遺伝子組換えでない）、甜菜上白糖、野菜ピューロン（鶏肉・ゼラチンを含む/加工でん粉）、食塩、ブラックペッパー
■アレルギー：大豆・鶏肉・ゼラチン

【栄養成分表示（100gあたり）】

■エネルギー74.5kcal ■たんぱく質11.2g ■脂質1.1g
■炭水化物5.4g ■食塩相当量0.47g

（この表示値は、目安です）

⑦ 三陸産タラのトマト煮



三陸産のタラをトマトの風味たっぷりの洋風の煮魚にしました。見た目の赤が鮮やかで食欲をそそります。ワインなどの洋酒のお供にも、どうぞ。

■内容量(1袋あたり)：1食
■原材料：豚肉（岩手県産）、玉葱（北海道産）、人参（岩手県産）、筍、白中双糖、リンゴ酢、濃口醤油（小麦・大豆を含む）、ケチャップ、乾椎茸、米でん粉、ウスターソース、パイナップルジュース、練り胡麻、胡麻油
■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169.6kcal ■たんぱく質5.4g ■脂質11.2g
■炭水化物11.3g ■食塩相当量0.64g

（この表示値は、目安です）

⑧ 白金豚の酢豚



岩手県花巻市のブランド豚・プラチナポーク（白金豚）を、りんご酢・ケチャップなどで作った甘酢で味付けした酢豚です。白金豚は、肉質が柔らかく、肉味はまろやかな

豚肉です。

■内容量(1袋あたり)：1食
■原材料：大豆（岩手県産、遺伝子組換えでない）、牛蒡（岩手県産）、大根（岩手県産）、薄口醤油（小麦を含む）、人参、甜菜上白糖、しその実、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126.0kcal ■たんぱく質9.3g ■脂質4.5g
■炭水化物12.6g ■食塩相当量1.89g

（この表示値は、目安です）

⑨ 岩手県産秘伝豆漬け



岩手県産の秘伝豆に大根・牛蒡・人参・しその実を入れて、お漬物風に仕上げました。秘伝豆の発祥は岩手県です。秘伝にしたいほど美味しい青大豆という意味で名付けられたと言われています。

■内容量(1袋あたり)：1食
■原材料：ふき（岩手県産）、昆布（三陸産）、薄口醤油（小麦・大豆を含む）、糖類（白中双糖、甜菜上白糖）、本みりん、鰹節エキス、鰹節、風味原料（鰹節、昆布）、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56.6kcal ■たんぱく質2.6g ■脂質0.2g
■炭水化物16.6g ■食塩相当量2.42g

（この表示値は、目安です）

⑩ 三陸昆布とふきの土佐煮



三陸産の結び昆布を浅炊き風の煮物にし、ふきの土佐煮を添えました。柔らかく、うまみたっぷりの昆布はまさに海の野菜です。素材の味を活かした風味豊かな昆布煮をお召し上がりください。

【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)

【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)

【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)

【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)