

5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覧いただけ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牛蒡と昆布のさっぱり甘酢和え



千切りの牛蒡・大根・人参と三陸産のすき昆布を、甘酢で和えました。野菜の風味と食感が良く、サラダ感覚で食べられます。

■内容量(1袋あたり): 85g
■原材料: 牛蒡(岩手県産)、大根(岩手県産)、すき昆布(岩手県産)、人参、大根酢(小麦を含む)、甜菜上白糖、食塩
■アレルギー: 小麦

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー58.9kcal ■たんぱく質0.9g ■脂質0.1g
■炭水化物14.3g ■食塩相当量1.29g

(この表示値は、目安です)

■内容量(1袋あたり): 1切
■原材料: さば(三陸産)、風味原料(鰹節、昆布)、味噌(大豆を含む: 遺伝子組換えでない)、白中双糖、本みりん、生姜、米でん粉
■アレルギー: さば・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー187.4kcal ■たんぱく質15.6g ■脂質9.0g
■炭水化物7.6g ■食塩相当量1.10g

(この表示値は、目安です)

②さばの味噌煮



三陸産のさばを、岩手県花巻市の佐々長醸造(株)が、仕込み水に早池峰霊水を使用し、熟成させた中辛口の赤味噌で、味噌煮にいたしました。

主菜となる一品です。

単品で追加注文を頂くほどの人気メニューです。

■内容量(1袋あたり): 1食
■原材料: かぼちゃ(北海道産)、大豆ペースト(大豆を含む: 遺伝子組換えでない)、食用こめ油、甜菜上白糖、風味原料(鰹節、昆布、枝豆、りんご酢、本みりん、米飴、米でん粉、薄口醤油(小麦を含む)、食塩、鰹節エキス、胡椒、昆布エキス、魚醤、酵母エキス
■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183.1kcal ■たんぱく質2.3g ■脂質9.7g
■炭水化物21.4g ■食塩相当量0.37g

(この表示値は、目安です)

③かぼちゃの大豆マヨネーズ和え



北海道産のかぼちゃを大豆マヨネーズで和え、枝豆を添えました。動物性の原材料を一切使用しない大豆マヨネーズの酸味と、かぼちゃの甘みがうま味マッチした優しい味です。

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍

④国産うどの油炒め煮



春を感じる緑色の岩手県産山うどを、人参・コンニャク・さつま揚げ・細竹・椎茸と共に炒め煮にしました。独特の風味を持つ山うどは、煮物にすることでまろやかになりました。

【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): 80g
■原材料: うど(岩手県産)、人参(国産)、こんにゃく(安定剤《加工でん粉》、水酸化カルシウム)、さつま揚げ(魚肉、でん粉、砂糖、その他)、細竹、薄口醤油(小麦・大豆を含む)、甜菜上白糖、食用こめ油、乾椎茸、風味原料(鰹節、昆布)、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2.8g ■脂質2.8g
■炭水化物10.0g ■食塩相当量1.51g

(この表示値は、目安です)

⑤菜彩鶏のそぼろ入り炒り豆腐



岩手県産の大豆を使ったお豆腐に、菜彩鶏のそぼろと香り豊かな遠野産の枝豆を入れた、ヘルシーなお惣菜の定番料理です。特製タレで、お豆腐に合った優しい味わいになっています。

■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)、液卵(国産)、鶏肉(岩手県産)、食用こめ油、本みりん、人参、枝豆、筍、乾木耳、醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、清酒、食塩、乾椎茸、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・鶏肉

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー128.5kcal ■たんぱく質6.9g ■脂質8.6g
■炭水化物4.7g ■食塩相当量0.80g

(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)

5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5月は皐月(さつき:新暦5月の別名でもある)と呼び、田植えをする月「早苗月(さなへつき)」が短くなったと言われています。「さ」という言葉に田植えの意味があるので、「さつき」だけで「田植えの月」となる説も…。今年は、豊作であることを祈りますね。

⑥ 国産鶏手羽元と大根の煮物



岩手県産鶏の手羽元と大根をじっくりと煮ました。大根に鶏の旨味が染みだしたおいしい煮物になっています。

お酒のお供としても、どうぞお召し上がりください。

■内容量(1袋あたり):1食

■原材料:鶏手羽元(岩手県産)、大根(岩手県産)、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・大豆・鶏肉

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー151.9kcal ■たんぱく質10.8g ■脂質8.5g

■炭水化物6.8g ■食塩相当量1.02g

(この表示値は、目安です)

■内容量(1袋あたり):1食

■原材料:風味原料(鰹節、昆布)、がんもどき(ごま・大豆を含む)、大豆:遺伝子組換えでない/凝固剤)、人参(岩手県産)、高野豆腐(大豆:遺伝子組換えでない)、牛蒡、白だし(小麦を含む)、甜菜上白糖

■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)

⑦ 高野豆腐とがんもの出汁煮



高野豆腐・がんもどき・人参・ゴボウを、鰹節と昆布から取った出汁で薄味に仕上げました。出汁をたっぷり吸った高野豆腐とがんもどきが美味しい煮物です。

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー104.7kcal ■たんぱく質6.8g ■脂質6.3g

■炭水化物5.3g ■食塩相当量0.68g

(この表示値は、目安です)

■内容量(1袋あたり):80g

■原材料:オクラ(千葉県産)、湯葉(大豆を含む:遺伝子組換えでない)、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)、いりごま、食塩

■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)

⑧ 千葉県産オクラと湯葉のごま和え



国産大豆の美味しい湯葉と、千葉県産のオクラをごま和えにいたしました。ごまダレをよくからめて、お召し上がりください。

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー113.4kcal ■たんぱく質5.8g ■脂質6.0g

■炭水化物10.9g ■食塩相当量1.08g

(この表示値は、目安です)

■内容量(1袋あたり):1食

■原材料:こんにゃく(安定剤《加工でん粉》、水酸化カルシウム)、人参(岩手県産)、がんもどき(ごま・大豆を含む)、大豆:遺伝子組換えでない/凝固剤)、昆布、牛蒡、さつま揚げ(魚肉、でん粉、砂糖、その他)、風味原料(鰹節、昆布)、濃口醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、味噌、鰹節エキス、本みりん、昆布エキス

■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69.2kcal ■たんぱく質3.4g ■脂質2.1g

■炭水化物11.0g ■食塩相当量1.14g

(この表示値は、目安です)

■内容量(1袋あたり):80g

■原材料:小松菜(宮崎県産)、人参(国産)、エリンギ(長野県産)、あさり、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)、オイスターソース、薄口醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、米でん粉、胡麻油、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・ごま・大豆

⑨ 田舎煮



田舎煮は、その名の通り、素朴で家庭的な味付けの煮物です。根菜から出る野菜の旨みと汁を吸ったがんもどきが美味しく、味噌仕立ての懐かしい味わいです。

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー75.3kcal ■たんぱく質4.0g ■脂質2.5g

■炭水化物8.0g ■食塩相当量1.20g

(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 小松菜とエリンギの中華煮



国産の小松菜・エリンギに、あざりと高野豆腐を入れて、旨みが引き立つオイスターソースのタレで、中華風に味付けをいたしました。おつまみにも良い一品です。

【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)