

6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根菜とひじきのサラダ



食感、風味、栄養どれをとっても上質と言われる「房州産ひじき」に、菜彩鶏のそぼろと根菜を入れてサラダにしました。シャキシャキした食感のサッパリ

した一品です。

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍

■内容量(1袋あたり): 85g

■原材料: 人参(岩手県産)、牛蒡(岩手県産)、ひじき(千葉県産)、ミックスビーンズ(ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、食塩)、蓮根、鶏肉、醤油(小麦・大豆を含む)、米酢、本みりん、枝豆、いりごま、ごま油、甜菜上白糖、食用こめ油、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・鶏肉

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー91.7kcal ■たんぱく質 4.1g ■脂質 2.8g

■炭水化物 13.2g ■食塩相当量 0.99g

(この表示値は、目安です)

②三陸産さんまの南蛮煮



三陸産のさんまを、酸味の効いた南蛮のタレで、さっぱりとした味付けにいたしました。食欲のない時や暑い時期でも食べやすく、主菜としてお召し上がり

頂ける一品です。

【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): 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、ごま油、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280.7kcal ■たんぱく質 10.6g ■脂質 18.5g

■炭水化物 13.9g ■食塩相当量 2.01g

(この表示値は、目安です)

③国産三種豆のトマト煮



秘伝にしたいほど美味しい青豆と言う意味で名づけられた岩手県産の秘伝豆・岩手県産の白目大豆・北海道産金時豆・国産人参を、オリジナルのトマトベースのタレで、洋風の煮物にいたしました。

【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: トマト・ピューレーづけ(トマト、トマトピューレー/クエン酸)、南部白目大豆(岩手県産、遺伝子組換えでない)、秘伝大豆(岩手県産、遺伝子組換えでない)、金時豆、人参、ソテドオニオン(玉葱、大豆油)、ピーマン、甜菜上白糖、ケチャップ、野菜ブイヨン(鶏肉・ゼラチンを含む/加工でん粉)、米でん粉、豆板醤(酸化防止剤《ビタミンC》)、食塩、バジル

■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100.4kcal ■たんぱく質 6.1g ■脂質 2.6g

■炭水化物 13.9g ■食塩相当量 0.50g

(この表示値は、目安です)

④普代産すき昆布のたらこ和え



三陸普代産のすき昆布をたらこ煮にいたしました。身が厚くふくら柔らかい三陸のすき昆布は、一箱一箱丁寧に手作業で型にならして乾燥させた逸品です。たらこがよく絡んだ美味しいすき昆布をご賞味ください。

【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): 80g

■原材料: すき昆布(岩手県産)、人参(岩手県産)、たらこ(アメリカ、ロシア産)、風味原料(鰹節、昆布)、薄口醤油(小麦・大豆を含む)、甜菜上白糖、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47.2kcal ■たんぱく質 3.8g ■脂質 0.6g

■炭水化物 7.4g ■食塩相当量 1.72g

(この表示値は、目安です)

⑤国産ほうれん草の白和え



国産のほうれん草と人参を白和えにいたしました。甘味を抑えたなめらかな食感の白和えです。

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍

■内容量(1袋あたり): 100g

■原材料: 白和えの素(豆腐《大豆を含む: 遺伝子組換えでない》、麦芽糖、ごま、その他/安定剤《加工でん粉、キサンタンガム》)、こんにやく(安定剤《加工でん粉》、水酸化カルシウム)、人参(国産)、ほうれん草、薄口醤油(小麦を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、三温糖

■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107.5kcal ■たんぱく質 4.5g ■脂質 4.6g

■炭水化物 14.5g ■食塩相当量 0.83g

(この表示値は、目安です)



6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

6月は水無月(みなづき)とも言いますが、語源のひとつに田植えという大仕事が終わりと、稲作を中心とした農作業を皆で尽くした月・皆尽月から「みなづき」となった説もあるようです。呼び名から、農業がいかに日本人の生活に密着したものか、わかりますね。

⑥ 割干大根と帆立の生姜煮



岩手県遠野産の割干大根と帆立(ホタテ)に生姜を入れ、暑い季節でも食べやすい煮物にし、キヌサヤを添えました。帆立の旨みを含んだ、甘みのある割干大根をご賞味ください。

【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): 80g

■原材料: 割干大根(岩手県産)、帆立(青森県産)、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、食用こめ油、生姜、甜菜上白糖、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80.9kcal ■たんぱく質3.9g ■脂質2.7g

■炭水化物10.3g ■食塩相当量1.19g

(この表示値は、目安です)

⑦ 国産春雨のチャプチェ



国産の春雨を、人参・椎茸・木耳と一緒に、オイスターソースをベースにしたオリジナルのタレで味付けし、韓国料理のチャプチェにいたしました。ご飯がすすむ一品です。

春雨を柔らかくするため、よく温めてからお召し上がりください。

【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): 75g

■原材料: 風味原料(鰹節、昆布)、春雨(甘薯でん粉、馬鈴薯でん粉)、玉葱(北海道産)、人参、液卵、乾木耳、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、ごま油、オイスターソース、清酒、きぬさや、甜菜上白糖、乾椎茸、魚醤、食塩、おろしにんにく、おろし生姜、食用こめ油、胡椒、酵母エキス、米でん粉、豆板醤(酸化防止剤《ビタミンC》)

■アレルギー: 小麦・卵・ごま・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー93.1kcal ■たんぱく質1.8g ■脂質3.5g

■炭水化物14.2g ■食塩相当量1.16g

(この表示値は、目安です)

⑧ 岩手県産ふきと白金豚の煮物



今が旬の岩手県産ふきと、白金豚のバラ肉を炒め煮にいたしました。肉の旨味が染み込んだふきの煮物です。

【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): 80g

■原材料: ふき(岩手県産)、豚肉(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)、油揚げ(大豆を含む: 遺伝子組換えでない/凝固剤)、濃口醤油(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・豚肉

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー109.4kcal ■たんぱく質4.1g ■脂質7.7g

■炭水化物5.5g ■食塩相当量1.12g

(この表示値は、目安です)

⑨ 絹厚揚げのねぎ味噌がけ



食感のなめらかな絹ごしの厚揚げを汁で煮て、しらす・針生姜・葱を入れた白味噌仕立てのタレをかけました。葱の香りと味噌味が、食欲をそそります。

【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: 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)、ねぎ(国産)、しらす、醤油(小麦を含む)、糖類(三温糖、甜菜上白糖)、いんげん、生姜、本みりん、還元水飴、鰹節エキス、片栗粉、米味噌、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89.2kcal ■たんぱく質5.0g ■脂質3.8g

■炭水化物8.2g ■食塩相当量1.12g

(この表示値は、目安です)

⑩ 白金豚のふくらハンバーグ



花巻のブランド豚「白金豚」のひき肉でハンバーグを作り、大根おろしが入ったタレでさっぱりとした和風味に仕上げました。あっさり食べやすいハンバーグです。

【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): 75g(固形量: 65g)

■原材料: 豚肉(岩手県産)、玉葱(北海道産)、大根おろし(国産)、高野豆腐(大豆を含む: 遺伝子組換えでない/凝固剤)、醤油加工品(醤油《小麦を含む》、米酢、砂糖、ゆず果汁、みりん、鰹節、昆布)、つなぎ(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・大豆・豚肉

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー135.5kcal ■たんぱく質10.0g ■脂質7.3g

■炭水化物6.6g ■食塩相当量0.43g

(この表示値は、目安です)