

7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さ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赤魚の煮物



赤魚と岩手県遠野産の牛蒡(ごぼう)を、煮付けにいたしました。牛蒡の風味もよく、ご飯の進む一品です。身のふっくらとした赤魚をご賞味ください。



■内容量(1袋あたり): 1食
 ■原材料: 赤魚(アメリカ産)、牛蒡(岩手県産)、風味原料(鰹節、昆布)、薄口醤油(小麦・大豆を含む)、甜菜上白糖、還元水飴、本みりん、鰹節エキス、昆布エキス、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99.3kcal ■たんぱく質 12.6g ■脂質 2.4g
 ■炭水化物 5.2g ■食塩相当量 0.92g

(この表示値は、目安です)

■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

【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)

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、栄養価が高いと言われ、おかずにもお菓子にも利用でき、その生産量は北海道がけた違いで日本一です。



【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)

【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)

③高野豆腐の煮物



高野豆腐と人参・牛蒡などの根菜を、鰹節と昆布からとった出汁で煮ました。美味しい出汁をたっぷり含んだ、優しい味の煮物です。



■内容量(1袋あたり): 1食
 ■原材料: 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)、人参(岩手県産)、牛蒡、帆立、薄口醤油(小麦を含む)、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109.9kcal ■たんぱく質 8.7g ■脂質 4.5g
 ■炭水化物 8.4g ■食塩相当量 1.19g

(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)

④切干大根と鶏肉のゆずごま和え



岩手県産の切干大根と菜彩鶏のそぼろにゆず皮を入れ、ごまダレで和えました。食欲のない時などにも食べやすい、ゆずの香りがさわやかなごま和えです。



■内容量(1袋あたり): 100g
 ■原材料: 切干大根(岩手県産)、風味原料(鰹節、昆布)、鶏肉(岩手県産)、人参、練りごま、甜菜上白糖、本みりん、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、ごま、食塩、ゆず
 ■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128.9kcal ■たんぱく質 5.0g ■脂質 5.8g
 ■炭水化物 14.9g ■食塩相当量 1.74g

(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国産ほうれん草のおひたし



国産のほうれん草に、おろし生姜をからめたえのきと、いりごまを加え、お浸しにいたしました。さっぱりした味付けで、暑い時期にもピッタリのメニューです。



■内容量(1袋あたり): 80g
 ■原材料: ほうれん草(国産)、えのき(長野県産)、白だし(醤油、みりん、砂糖、その他)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、おろし生姜、いりごま
 ■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33.0kcal ■たんぱく質 2.7g ■脂質 0.7g
 ■炭水化物 6.0g ■食塩相当量 1.28g

(この表示値は、目安です)

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍

7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

7月は別名に文月（ふみづき・ふづき）がありますが、由来には七夕の日に書物を夜気にさらし虫干しする行事から、また七夕に歌や字を書いて献じ、字の上達を願ったことからという説があります。皆さんも、字や書物についてふれてみませんか？

⑥ さつま揚げとピーマンの土佐煮



鯉節と昆布でとった出汁で煮たさつま揚げと、鯉節としらすで味付けをしたピーマンの土佐煮を合わせました。鯉節としらすの旨味が良く出ています。

■内容量(1袋あたり): 1食

■原材料: さつま揚げ(魚肉、でん粉、砂糖、その他)、ピーマン(国産)、風味原料(鯉節、昆布)、しらす、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、ごま油、鯉節、甜菜上白糖、食塩

■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76.7kcal ■たんぱく質6.0g ■脂質1.9g

■炭水化物9.1g ■食塩相当量1.31g

(この表示値は、目安です)

■内容量(1袋あたり): 1食

■原材料: ゆで卵(国産)、鶏手羽元(岩手県産)、米酢、醤油(小麦・大豆を含む)、糖類(白中双糖、甜菜上白糖)、鯉節エキス、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・鶏肉

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー185.2kcal ■たんぱく質13.1g ■脂質10.2g

■炭水化物8.2g ■食塩相当量1.48g

(この表示値は、目安です)

■内容量(1袋あたり): 80g

■原材料: 牛蒡(岩手県産)、セロリ(国産)、人参(岩手県産)、食用こめ油、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、甜菜上白糖、風味原料(鯉節、昆布)、鯉節エキス、本みりん、酵母エキス、食塩、昆布エキス、魚醤、唐辛子

■アレルギー: 小麦・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー83.4kcal ■たんぱく質1.5g ■脂質3.4g

■炭水化物12.4g ■食塩相当量0.78g

(この表示値は、目安です)

■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、鯉節エキス、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)

■内容量(1袋あたり): 70g

■原材料: ひじき(千葉県産)、ぜんまい(国産)、こんにゃく(安定剤《加工でん粉》、水酸化カルシウム)、人参、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、油揚げ(凝固剤)、甜菜上白糖、食用こめ油、鯉節エキス、本みりん、昆布エキス、魚醤、酵母エキス、食塩

■アレルギー: 小麦・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー72.4kcal ■たんぱく質2.4g ■脂質3.7g

■炭水化物9.8g ■食塩相当量1.47g

(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)

⑦ 国産鶏手羽元と卵のすっぱ煮



鶏肉の手羽元とゆで卵に、酢を入れてさっぱりと煮ました。主菜になる煮物になっております。この時期にご好評の人気メニューです。

【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)

⑧ セロリ入り金平牛蒡



岩手県産の牛蒡と人参に、国産のセロリを入れ、金平牛蒡にいたしました。より食感の良い金平牛蒡です。

【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)

⑨ オクラとキノコのめかぶ和え



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。それぞれに味を付けてから、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

⑩ 国産ひじきとぜんまいの煮物



国産のぜんまいと房州産のひじきを、素材の味を活かした煮物にいたしました。「房州産のひじき」は食感、風味、栄養どれもとっても上質と言われております。

【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)