

## 8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 まぐろ団子の甘酢あんかけ



まぐろをたたいて団子にし、甘さを抑えた甘酢であんかけにいたしました。優しい酸味が食べやすい一品です。



■内容量(1袋あたり): 95g  
■原材料: まぐろ団子(魚肉、玉葱、豆乳《大豆を含む》、パン粉《小麦を含む》、その他)、玉葱(北海道産)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、本みりん、リンゴ酢、米でん粉、濃口醤油、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・りんご

#### 【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー85.2kcal ■たんぱく質5.4g ■脂質1.8g  
■炭水化物11.9g ■食塩相当量0.67g

(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)

### ② 国産ほうれん草の和え物



国産のほうれん草と高野豆腐・油揚げ・人参等を出汁の効いたタレで和え、具沢山の和え物にいたしました。



■内容量(1袋あたり): 90g  
■原材料: ほうれん草(国産)、高野豆腐(大豆を含む: 遺伝子組換えでない)、人参、こんにゃく(安定剤《加工でん粉》、水酸化カルシウム)、油揚げ(凝固剤)、風味原料(鰹節、昆布)、薄口醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、乾椎茸、鰹節エキス、本みりん、食用こめ油、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97.6kcal ■たんぱく質6.1g ■脂質5.2g  
■炭水化物7.7g ■食塩相当量1.23g

(この表示値は、目安です)

#### 【解凍方法】

自然解凍、流水解凍

### ③ お煮しめ



弊社オリジナルの出汁で、材料を別々に炊き上げて盛り合わせた煮物です。「お煮しめ」は、お正月やお盆、節句などの人が多く参集する際のおもてなし料理としても供され、いわゆる「おふくろの味」的惣菜です。



■内容量(1袋あたり): 1食  
■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)、人参(国産)、昆布、糖類(甜菜上白糖、白中双糖)、醤油(小麦を含む)、高野豆腐(凝固剤)、きぬさや、乾椎茸、本みりん、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・大豆

#### 【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー95.9kcal ■たんぱく質6.0g ■脂質4.8g  
■炭水化物8.4g ■食塩相当量0.98g

(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)

### ④ 岩手県産割干大根の煮物



岩手県遠野産の割干大根を、出汁の効いたタレで煮物にしました。汁を含んだ、食感が良く旨味と甘みのある割干大根をご賞味ください。



■内容量(1袋あたり): 100g  
■原材料: 割干大根(岩手県産)、人参(岩手県産)、鶏肉(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)、牛蒡、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、食用こめ油、鰹節エキス、甜菜上白糖、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97.1kcal ■たんぱく質4.0g ■脂質4.8g  
■炭水化物9.8g ■食塩相当量0.92g

(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 ゴーヤチャンプルー



国産のゴーヤを、岩手県産の大豆を使った豆腐と人参・椎茸・筍(タケノコ)・木耳(キクラゲ)と共に炒め、ゴーヤチャンプルーにしました。ゴーヤの苦みに合わせた優しい味付けになっています。



■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)、ゴーヤ(国産)、液卵(国産)、食用こめ油、人参、本みりん、甜菜上白糖、筍、乾木耳、薄口醤油(小麦を含む)、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

#### 【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー118.1kcal ■たんぱく質5.4g ■脂質8.0g  
■炭水化物5.2g ■食塩相当量0.75g

(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)

## 8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

8月の別名・葉月（はづき）は、旧暦の8月が秋の始まりで木の葉が落ち始めるためこの名で呼ばれているとされています。このほかにも秋風月・清秋・盛秋等、8月の別名異名には、秋に関するものが多いようです。暑い日が続くと秋が来ることを待ってしまいますね。

### ⑥三陸産たことわかめのもずく酢



三陸産のたことわかめ、沖縄県産のもずくを酢の物にしました。恵み豊かな海の幸をお召し上がりください。また、お酢は疲労回復にも良いと言われており、夏に多く取り入れたい食材のひとつです。

#### 【解凍方法】

自然解凍、流水解凍

■内容量(1袋あたり)：90g

■原材料：もずく（沖縄県産）、わかめ（三陸産）、たこ（三陸北部沖）、大和酢（小麦を含む）、甜菜上白糖、薄口醤油（大豆を含む）、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60.6kcal ■たんぱく質 4.3g ■脂質 0.3g  
■炭水化物 10.8g ■食塩相当量 2.17g

（この表示値は、目安です）

### ⑦三陸産ぶりの生姜煮



三陸産のぶりを、花巻の佐々長醸造の丸大豆醤油で作った特製のタレに生姜を効かせて、煮魚にしました。食欲をそそる主菜になる一品です。

#### 【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)：1切

■原材料：ぶり（三陸産）、風味原料（鰹節、昆布）、濃口醤油（小麦・大豆を含む）、白中双糖、還元水飴、生姜、本みりん、米でん粉、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

#### 【栄養成分表示（100gあたり）】

■エネルギー224.3kcal ■たんぱく質 15.6g ■脂質 12.6g  
■炭水化物 9.5g ■食塩相当量 1.22g

（この表示値は、目安です）

### ⑧さつま芋と海老のずんだわさび和え



さつま芋と海老を、枝豆で作った「ずんだ」にわさびを入れ、香りのよいずんだ和えにしました。「ずんだ」とは、枝豆やそら豆をすりつぶして作る緑色のペーストで、東北や北関東でよく食べられる郷土料理です。

#### 【解凍方法】

自然解凍、流水解凍

■内容量(1袋あたり)：70g

■原材料：さつま芋（国産）、えび（ミャンマー産）、枝豆（大豆：遺伝子組換えでない、岩手県産）、食用こめ油、じゃが芋、大豆ペースト、リンゴ酢、米飴、米でん粉、粉わさび（着色料《黄4、青1》）、食塩、甜菜上白糖、胡椒

■アレルギー：えび・大豆・りんご

#### 【栄養成分表示（100gあたり）】

■エネルギー256.8kcal ■たんぱく質 8.5g ■脂質 18.4g  
■炭水化物 13.2g ■食塩相当量 0.75g

（この表示値は、目安です）

### ⑨ひじきとオクラのゆずポン酢和え



房州産のひじきと、人參・ちくわをゆずポン酢で和えオクラをトッピングいたしました。爽やかな香りのさっぱりとした一品です。オクラと、よく混ぜ合わせてからお召し上がりください。

#### 【解凍方法】

自然解凍、流水解凍

■内容量(1袋あたり)：80g

■原材料：ひじき（千葉県産）、オクラ（千葉県産）、醤油加工品（醤油《小麦・大豆を含む》、米酢、砂糖、その他）、人參、ちくわ（加工でん粉、pH調整剤、ソルビット）、ごま油

■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57.3kcal ■たんぱく質 2.5g ■脂質 1.0g  
■炭水化物 11.6g ■食塩相当量 1.34g

（この表示値は、目安です）

### ⑩茄子と絹揚げ豆腐の八丁味噌だれ



代表的な夏野菜である茄子と絹揚げ豆腐の煮物に、八丁味噌を使用したタレを添えました。油で揚げた茄子と八丁味噌がよく合います。

#### 【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)：1食

■原材料：茄子（国産）、絹揚げ豆腐（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）、八丁味噌、食用こめ油、糖類（三温糖、甜菜上白糖）、本みりん、薄口醤油（小麦を含む）、ごま油、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

#### 【栄養成分表示（100gあたり）】

■エネルギー136.6kcal ■たんぱく質 3.5g ■脂質 9.0g  
■炭水化物 10.5g ■食塩相当量 0.91g

（この表示値は、目安です）