

9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 岩手県産乱切り牛蒡のピリ辛煮



岩手県遠野産の食べ応えのある乱切り牛蒡と、国産鶏のひき肉を甘辛く炒めた鶏肉入り金平牛蒡です。

■内容量(1袋あたり): 90g
■原材料: 牛蒡(岩手県産)、人参(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)、鶏肉、醤油(小麦・大豆を含む)、糖類(三温糖、甜菜上白糖)、本みりん、食用こめ油、片栗粉、還元水飴、鰹節エキス、米味噌、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス、唐辛子
■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 93.9kcal ■たんぱく質 2.5g ■脂質 3.3g
■炭水化物 13.4g ■食塩相当量 0.94g

(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 野菜のトマト煮



茄子・人参・玉葱・オクラ等の旬の野菜をトマトソースで煮ました。ちょっと酸味の効いた、さっぱりした味の野菜煮込み料理です。

■内容量(1袋あたり): 1食
■原材料: 玉葱(北海道産)、トマトピューレー(国産)、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)、人参、オクラ、さつま芋、揚げ茄子、甜菜上白糖、野菜ブイヨン(加工でん粉)、食塩、ブラックペッパー
■アレルギー: 鶏肉・ゼラチン

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー 65.0kcal ■たんぱく質 1.2g ■脂質 1.7g
■炭水化物 12.1g ■食塩相当量 0.55g

(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)

③ 国産四種のきのこ煮



長野県産しめじ・エノキ・なめこ、新潟県産の舞茸と、人参・ちくわを入れ、きのこの出汁が効いた旨みのある煮物にしました。きのこは、数多くの栄養素が含まれ、低カロリーでもあり、効果的に取り入れたい食品のひとつです。

■内容量(1袋あたり): 80g
■原材料: しめじ(長野県産)、えのき(長野県産)、人参(岩手県産)、水煮舞茸、なめこ、ちくわ(魚肉、でん粉、砂糖、その他/加工でん粉、pH調整剤、ソルビット)、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、食用こめ油、鰹節エキス、本みりん、酵母エキス、昆布エキス、魚醤、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 60.0kcal ■たんぱく質 2.8g ■脂質 1.9g
■炭水化物 10.5g ■食塩相当量 1.17g

(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 絹ごし揚げのそぼろあんかけ



生地に玉葱、人参、黒ごまを加えた絹ごし揚げを、出汁でふっくらとジューシーに仕上げ、そぼろあんを味付けした大根を添えました。そぼろには、鶏肉独特の臭みの少ない菜彩鶏を使用しています。

■内容量(1袋あたり): 1食
■原材料: 風味原料(鰹節、昆布)、大根(岩手県産)、絹ごし揚げ(豆乳《大豆を含む》: 遺伝子組換えでない)、植物油脂、粉状大豆たん白、玉葱、人参、でん粉、小麦たん白、糖類、卵白粉、食塩、ごま(凝固剤)、鶏肉、本みりん、甜菜上白糖、米でん粉、濃口醤油、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・卵・ごま・大豆・鶏肉

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー 128.8kcal ■たんぱく質 6.9g ■脂質 7.2g
■炭水化物 8.0g ■食塩相当量 0.63g

(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)

⑤ 三陸産さんま生姜煮



三陸産のさんまを、食べやすい大きさに切り、骨まで食べられるように、柔らかく調理いたしました。主菜になる一品です。

■内容量(1袋あたり): 2切
■原材料: さんま(三陸北部沖)、糖類(三温糖、甜菜上白糖)、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、鰹節エキス、本みりん、生姜、米でん粉、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 291.9kcal ■たんぱく質 13.6g ■脂質 17.4g
■炭水化物 18.1g ■食塩相当量 1.85g

(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)

9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

酷暑の今夏は、高校野球やアジア競技大会など様々なスポーツで心も熱くなりました。9月の別名長月（ながつき：旧暦9月の呼び名）は、夜がだんだん長くなってくる月、夜長月（よながつき）の略という説があります。今度は、涼しくなってくる夜を楽しみましょうか。

⑥白金豚とかぼちゃの煮物



花巻産のブランド豚「白金豚」と北海道産のホクホクした食感のかぼちゃを醤油ベースの味付けにしました。少し濃いめの味付けが食欲をそそります。

- 内容量(1袋あたり): 1食
- 原材料: かぼちゃ (北海道産)、豚肉 (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・豚肉

【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191.8kcal ■たんぱく質 5.9g ■脂質 10.4g
- 炭水化物 17.7g ■食塩相当量 1.21g

(この表示値は、目安です)

⑦国産椎茸と昆布の佃煮



北海道根室産の結び昆布と国産の椎茸を浅炊き風の佃煮にいたしました。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鰹節・昆布・椎茸の出汁が染みた、風味豊かな佃煮をお召し上がりください。

- 内容量(1袋あたり): 1食
- 原材料: 昆布 (根室産)、糖類 (白中双糖、甜菜上白糖)、薄口醤油 (小麦・大豆を含む)、本みりん、乾椎茸、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

【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77.2kcal ■たんぱく質 2.4g ■脂質 0.3g
- 炭水化物 22.1g ■食塩相当量 2.85g

(この表示値は、目安です)

⑧岩手県産ふきの煮物



岩手県産のふきを、コンニャク・人参・油揚げ・細竹と一緒に、鰹節と昆布から取った出汁で煮物にいたしました。ふきの産地では、定番の煮物です。

- 内容量(1袋あたり): 85g
- 原材料: ふき (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)、人参 (国産)、油揚げ (大豆を含む)、遺伝子組換えでない/凝固剤)、薄口醤油 (小麦を含む)、細竹、甜菜上白糖、風味原料 (鰹節、昆布)、食用こめ油、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・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76.2kcal ■たんぱく質 2.6g ■脂質 4.4g
- 炭水化物 6.9g ■食塩相当量 1.20g

(この表示値は、目安です)

⑨四種豆とさつま芋サラダ



青大豆秘伝豆・南部白目大豆・金時豆・枝豆とさつま芋をオリジナルの大豆マヨネーズで和えました。動物性の原材料を一切使用しない、自然の優しい味わいです。

- 内容量(1袋あたり): 100g
- 原材料: さつま芋 (国産)、大豆 (岩手県産、遺伝子組換えでない)、食用こめ油、金時豆、人参、大豆ペースト、枝豆。風味原料 (鰹節、昆布)、甜菜上白糖、りんご酢、薄口醤油 (小麦を含む)、米飴、米でん粉、鰹節エキス、本みりん、食塩、昆布エキス、魚醤、酵母エキス、胡椒
- アレルギー: 小麦・大豆・りんご

【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203.6kcal ■たんぱく質 3.7g ■脂質 11.1g
- 炭水化物 21.9g ■食塩相当量 0.42g

(この表示値は、目安です)

⑩三角揚げ煮



国産白目大豆100%のジャンボ三角油揚げを食べやすくカットして、ふつくと煮ました。肉厚で中がシットリした三角揚げに、煮汁がたっぷり染み込み、とてもジューシーな味わいになっています。

- 内容量(1袋あたり): 2切
- 原材料: 油揚げ (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)、甜菜上白糖、本みりん、薄口醤油 (小麦を含む)、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

【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288.5kcal ■たんぱく質 12.3g ■脂質 20.8g
- 炭水化物 11.9g ■食塩相当量 1.12g

(この表示値は、目安です)