

# 11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 三陸産ぶり大根



三陸沖で水揚げされたぶりと、岩手県産の大根を、家庭料理の定番とも言えるぶり大根にいたしました。ぶりの旨みが染み込んだ大根が美味しい主菜となる一品に仕上がっております。

■内容量(1袋あたり): 1食  
 ■原材料: 大根(岩手県産)、ぶり(三陸産)、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、甜菜上白糖、鰹節エキス、本みりん、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119.8kcal ■たんぱく質6.4g ■脂質4.7g  
 ■炭水化物12.3g ■食塩相当量1.87g

(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)

## ② 昆布とさつま揚げの煮物



根室産結び昆布と、葱・チリメンジャコの風味が効いたさつま揚げを、鰹節と昆布の出汁で煮ました。材料の旨味をお互いが含み、より美味しくなった煮物です。

■内容量(1袋あたり): 65g  
 ■原材料: 昆布(根室産)、さつま揚げ(タラすり身、しらす、長ネギ、その他)、風味原料(鰹節、昆布)、薄口醤油(小麦・大豆を含む)、本みりん、糖類(白中双糖、甜菜上白糖)、鰹節エキス、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48.7kcal ■たんぱく質2.0g ■脂質0.6g  
 ■炭水化物12.3g ■食塩相当量1.65g

(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 帆立入り切干大根煮



岩手県産の切干大根に国産の帆立(ほたて)と、人参・牛蒡・椎茸を入れました。帆立の旨味を含んだ美味しい切干大根の煮物になりました。

■内容量(1袋あたり): 90g  
 ■原材料: 切干大根(岩手県産)、人参(岩手県産)、牛蒡(岩手県産)、帆立、風味原料(鰹節、昆布)、薄口醤油(小麦・大豆を含む)、甜菜上白糖、食用こめ油、乾椎茸、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82.5kcal ■たんぱく質3.1g ■脂質2.2g  
 ■炭水化物13.6g ■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)

## ④ ポテトサラダ風うの花



サイコロ状に切ったじゃが芋、人参等の根菜を入れ、すりおろした山芋をつなぎに、しっとりとしたうの花に仕上がっています。具材のシンプルな味が広がる、優しい味のうの花です。

■内容量(1袋あたり): 95g  
 ■原材料: おから(大豆を含む: 遺伝子組換えでない)、じゃが芋(国産、遺伝子組換えでない)、とろろ(国産)、人参、玉葱、とうもろこし、風味原料(鰹節、昆布)、本みりん、薄口醤油(小麦を含む)、食用こめ油、甜菜上白糖、グリーンピース、米酢、乾椎茸、鰹節エキス、鰹節、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス  
 ■アレルギー: 小麦・大豆・やまいも

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー110.6kcal ■たんぱく質3.6g ■脂質3.5g  
 ■炭水化物16.1g ■食塩相当量0.79g

(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 大学芋



国産のさつま芋を大学芋にしました。大学芋は、関東や東日本でよく食べられている料理で、おやつにも適しています。大正から昭和にかけて、東京の学生街(神田近辺)で大学生が好んで食べたことから名前がついたと言われていました。

■内容量(1袋あたり): 1食  
 ■原材料: さつま芋(茨城県産)、甜菜上白糖、還元水飴、食用こめ油、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、いりごま、大和酢  
 ■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231.0kcal ■たんぱく質0.9g ■脂質6.5g  
 ■炭水化物35.0g ■食塩相当量0.14g

(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)

# 11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

11月の異名の一つに「食物月（をしものつき）」があり、11月は新嘗祭（にいなめさい…宮中祭祀の一つで収穫祭にあたる）などの収穫を祝う行事が多くあり、それを食べる月として「をしものつき」という名がついたそうです。食品会社としては大事にしたい名です。

## ⑥ 岩手県産ふきと高野豆腐煮



岩手県産のふきを、お醤油が香るシンプルな炒め煮にし、出汁を効かせた優しい味わいの別炊きの高野豆腐を添えました。

昔懐かしい味の一品です。

■内容量(1袋あたり): 85g  
 ■原材料: ふき(岩手県産)、風味原料(鰹節、昆布)、高野豆腐(大豆を含む: 遺伝子組換えでない/凝固剤)、醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、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

【栄養成分表示 (100gあたり)】

■エネルギー91.9kcal ■たんぱく質 5.2g ■脂質 5.3g  
 ■炭水化物 5.7g ■食塩相当量 0.98g

(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 大根菜と菜彩鶏のじゃこ煮



岩手県産の大根菜(大根の葉)と菜彩鶏・小女子(こうなご)を炒め煮にしました。小女子の塩味が効いたさっぱりとした味付けです。大根菜は緑黄色野菜に分類され、多くの栄養素を含んでいると言われています。

■内容量(1袋あたり): 80g  
 ■原材料: 大根菜(岩手県産)、鶏肉(岩手県産)、風味原料(鰹節、昆布)、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、小女子、本みりん、甜菜上白糖、食用こめ油、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・鶏肉

【栄養成分表示 (100gあたり)】

■エネルギー94.2kcal ■たんぱく質 6.8g ■脂質 4.1g  
 ■炭水化物 7.3g ■食塩相当量 1.02g

(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 9品目のひじき煮



「房州ひじき」に岩手県産南部白目大豆・小女子等の7品目と、さらに切干大根も加え、丁寧に仕上げました。ひじきと切干が互いの旨味を含み、良い相乗効果を出しています。

■内容量(1袋あたり): 100g  
 ■原材料: ひじき(千葉県産)、切干大根(岩手県産)、大豆(岩手県産、遺伝子組換えでない)、人参、こんにやく(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)、濃口醤油(小麦を含む)、あさり、甜菜上白糖、食用こめ油、乾椎茸、小女子、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102.5kcal ■たんぱく質 4.2g ■脂質 5.0g  
 ■炭水化物 11.4g ■食塩相当量 1.12g

(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 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。

■内容量(1袋あたり): 1食  
 ■原材料: こんにやく(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、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)

【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 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、大根おろしの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。

■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、その他)、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 1.00g

(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)