

2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)、砂糖類(三温糖、甜菜上白糖)、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、生姜、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295.6kcal ■たんぱく質14.7g ■脂質19.1g
■炭水化物13.8g ■食塩相当量1.48g

(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 北海道産かぼちゃのごま餡かけ



北海道産のかぼちゃを炊き上げて、弊社特製のごま餡(あん)をかけ、やさしい甘さに仕上げました。ホッとする一品です。



■内容量(1袋あたり): 100g
■原材料:かぼちゃ(北海道産)、風味原料(鰹節、昆布)、甜菜上白糖、白だし(小麦・大豆を含む)、枝豆、すりごま、本みりん、米でん粉、薄口醤油、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・ごま・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー83.0kcal ■たんぱく質1.8g ■脂質1.0g
■炭水化物17.2g ■食塩相当量0.47g

(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 普代産すき昆布の土佐煮



三陸普代産のすき昆布に、牛蒡・こんにゃく・しいたけを入れ、さらに鰹節をたっぷり入れて鰹の出汁を利かせた土佐煮にしました。鰹出汁を吸った風味豊かなすき昆布をお楽しみください。



■内容量(1袋あたり): 100g
■原材料:すき昆布(岩手県産)、牛蒡(岩手県産)、油揚げ(大豆を含む:遺伝子組換えでない/凝固剤)、こんにゃく(安定剤「加工でん粉」、水酸化カルシウム)、濃口醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、乾椎茸、鰹節エキス、本みりん、風味原料(鰹節、昆布)、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

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー82.8kcal ■たんぱく質3.9g ■脂質3.8g
■炭水化物10.2g ■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、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 高野豆腐と菜の花の煮物



揚げた高野豆腐をオリジナルのタレで煮びたしにし、房総産の菜の花と鰹節をからめたおひたしを添えました。出汁の効いた少し甘めのタレが染み込み、とろみの付いた高野豆腐が美味しい一品です。



■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)、菜の花(千葉県産)、食用こめ油、薄口醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、米でん粉、鰹節エキス、本みりん、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

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー130.6kcal ■たんぱく質7.2g ■脂質8.7g
■炭水化物5.7g ■食塩相当量1.05g

(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 国産みずの油炒め煮



国産のみずを炒め煮にしました。「みず」とは東北地方の呼び名で、正式には「ウワバシソウ」です。北東北では昔から食べられており、山菜特有のアクやクセが無く、料理方法も手軽で美味しく食べられるため、人気のある山菜です。



■内容量(1袋あたり): 80g
■原材料:みず(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)、細竹、薄口醤油(小麦を含む)、乾椎茸、食用こめ油、甜菜上白糖、風味原料(鰹節、昆布)、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84.5kcal ■たんぱく質3.2g ■脂質5.7g
■炭水化物6.0g ■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)

2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 四種のおでん



「焼津の鰹節」と「道南真昆布」からとった出汁で仕上げた弊社オリジナルおでんたれで、材料を煮込みました。寒い季節に嬉しい「おでん」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)

⑦ 岩手県産ふきと鯨の煮物



岩手県産ふきと身欠き鯨を丁寧に煮ました。鯨の旨味がふきにしみ込んだ、懐かしい味わいのお惣菜です。

【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 白金豚の肉じゃが



花巻に在ります高源精麦(株)のブランド豚・プラチナポーク(白金豚)を入れ、食卓の定番の肉じゃがにいたしました。少し甘辛く味付けしており、ご飯が進む商品となっております。

【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)

⑨ 岩手県産大豆の五目煮



岩手県産の南部白目大豆をお惣菜の定番料理の五目煮にいたしました。出汁を利かせ、あっさりとお食べやすい味付けにいたしました。噛むほどに優しい甘みが広がるシンプルな味です。

【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 ふきのとう香る葱めた



国産の長葱・三陸産のわかめ、ちくわを花巻市の佐々長醸造(株)の味噌で作った酢味噌で和えました。ふきのとうの香りと苦みで一足早い春の訪れを感じられる一品です。

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍

立春から数えて15日目頃を「雨水(うすい)」(今年は2/19)と言い、二十四節気の一つで、空から降るものが雪から雨に変わり、氷がとけて水になるという意味のようです。草木も芽生え、農耕の準備を始める目安とされていますが、北東北の春は、まだ先ようです。

■内容量(1袋あたり):1食

■原材料:大根(岩手県産)、風味原料(鰹節、昆布)、野菜タネ(魚肉、キャベツ、人参、玉葱、牛蒡、大豆たん白、その他)、がんもどき(ごまを含む/凝固剤)、昆布、薄口醤油(小麦を含む)、鰹節エキス、食塩、甜菜上白糖、酵母エキス、清酒

■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47.5kcal ■たんぱく質2.8g ■脂質1.7g

■炭水化物5.8g ■食塩相当量1.26g

(この表示値は、目安です)

■内容量(1袋あたり):90g

■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)、鯨(アメリカ産)、さつま揚げ(魚肉、でん粉、砂糖、その他)、人参、醤油(小麦・大豆を含む)、細竹、砂糖類(甜菜上白糖、白中双糖)、本みりん、鰹節エキス、風味原料(鰹節、昆布)、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53.4kcal ■たんぱく質3.0g ■脂質1.3g

■炭水化物7.5g ■食塩相当量1.37g

(この表示値は、目安です)

■内容量(1袋あたり):1食

■原材料:じゃが芋(国産)、玉葱(北海道産)、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)、人参、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、三温糖、食用こめ油、鰹節エキス、本みりん、片栗粉、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127.6kcal ■たんぱく質3.1g ■脂質6.5g

■炭水化物14.1g ■食塩相当量0.83g

(この表示値は、目安です)

■内容量(1袋あたり):100g

■原材料:大豆(岩手県産:遺伝子組換えでない)、風味原料(鰹節、昆布)、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)、昆布、牛蒡、薄口醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、乾椎茸、米でん粉、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97.4kcal ■たんぱく質6.5g ■脂質3.2g

■炭水化物12.2g ■食塩相当量1.18g

(この表示値は、目安です)

■内容量(1袋あたり):80g

■原材料:葱(国産)、わかめ(三陸産)、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)、みそ(大豆を含む)、ふきのとう、米酢、甜菜上白糖、米でん粉

■アレルギー:大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー72.7kcal ■たんぱく質3.0g ■脂質0.7g

■炭水化物12.3g ■食塩相当量1.71g

(この表示値は、目安です)