

3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104.4kcal ■たんぱく質4.6g ■脂質5.3g

■炭水化物9.8g ■食塩相当量0.93g

(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 春の11品目うの花



岩手県産大豆の主要品種である南部白目大豆100%使用のおからに、具材をたっぷり入れて、しっとり柔らかく仕上げました。国産菜の花としらすをトッピングし、春らしい「うの花」にしました。

■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)、人参(岩手県産)、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)、蓮根、食用こめ油、しらす、油揚げ(凝固剤)、牛蒡、ひじき、本みりん、風味原料(鰹節、昆布)、薄口醤油(小麦を含む)、牛肉、菜の花、甜菜上白糖、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・牛肉

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー146.7kcal ■たんぱく質6.0g ■脂質7.6g

■炭水化物13.5g ■食塩相当量1.16g

(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 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。あっさりとした食べやすいハンバーグは、人気メニューです。

■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、ゆず果汁、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)

④ 白菜のおひたし



国産の白菜に、えのき・人参・油揚げとゆずの皮を入れ、さっぱりと香りのよいおひたしにいたしました。糖分を抑えた味付けにしておりますので、素材の味がより味わえます。

■内容量(1袋あたり): 90g

■原材料: 白菜(茨城県産)、えのき(長野県産)、人参(岩手県産)、油揚げ(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》、砂糖、みりん、その他)、ゆず、甜菜上白糖

■アレルギー: 小麦・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー59.2kcal ■たんぱく質2.9g ■脂質2.9g

■炭水化物6.6g ■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

⑤ ふきさばと油麩の煮物



岩手県産のふきと、さばのなまり節・油麩を一緒に煮ました。軽く燻製された「さばのなまり節」は、旨味がギュッと凝縮されており、山菜との相性が良く、美味しいお惣菜になります。ふきとさばの旨味を含んだ油麩も美味しい、郷土料理です。

■内容量(1袋あたり): 80g

■原材料: ふき(岩手県産)、油麩(小麦・大豆を含む)、さばなまり節(宮城県産)、濃口醤油、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、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス

■アレルギー: 小麦・さば・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー119.0kcal ■たんぱく質8.3g ■脂質5.6g

■炭水化物8.0g ■食塩相当量1.24g

(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

二十四節気の一つ「啓蟄(けいちつ:今年は3/6)」は、「啓」は「開く」、「蟄」は「虫が土に隠れている様子」を表し、「暖かくなって生き物が土から出てくる時期」です。昨今の予想外の天候には、虫たちも「暖かいと思って出てみたら寒くてびっくり!」ということも…

⑥三陸産ぶりのオイル煮



三陸産のぶりとじゃが芋を、塩こうじ・バジル・オリーブオイルで味付けました。バジルの香りが口の中に広がり、風味豊かな洋風の煮魚になっています。ぶりの旨味を含んだじゃが芋も、どうぞお召し上がりください。

■内容量(1袋あたり): 1食
 ■原材料: ぶり(岩手県産)、じゃが芋(国産)、オリーブ油、液体塩麹、バジル
 ■アレルギー: 特になし

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー243.4kcal ■たんぱく質 11.0g ■脂質 17.5g
 ■炭水化物 8.7g ■食塩相当量 0.86g

(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)

⑦絹揚げ豆腐の肉餡かけ



絹ごしの厚揚げを出汁で煮て、花巻市のブランド豚・白金豚(プラチナポーク)と野菜を入れた餡をかけ、旨みを閉じ込めました。

■内容量(1袋あたり): 100g
 ■原材料: 絹揚げ豆腐(大豆を含む: 遺伝子組換えでない/加工でん粉、凝固剤)、風味原料(鰹節、昆布)、玉葱(北海道産)、豚肉、人参、薄口醤油(小麦を含む)、甜菜上白糖、本みりん、牛蒡、米でん粉、鰹節エキス、昆布エキス、魚醤、食塩、生麦、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123.2kcal ■たんぱく質 4.8g ■脂質 7.4g
 ■炭水化物 8.7g ■食塩相当量 0.72g

(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)

⑧三陸産イカと大根の煮物



三陸産のイカと岩手県産の大根を煮ました。イカの旨みが大根に良くしみて、ご飯の進む一品となっています。お酒のおつまみとしても、おすすめです。

■内容量(1袋あたり): 85g
 ■原材料: 大根(岩手県産)、イカ(三陸北部沖)、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、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・イカ・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー69.9kcal ■たんぱく質 6.5g ■脂質 0.6g
 ■炭水化物 9.5g ■食塩相当量 1.78g

(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)

⑨豆のトマト煮



秘伝にしたいほど美味しい青豆と言う意味で名づけられた岩手県産の秘伝豆と、ミックスビーンズ・人参を、オリジナルのトマトベースのタレで、洋風の煮物にいたしました。お好みで、パスタソースとしてもお召し上がり頂けます。

■内容量(1袋あたり): 80g
 ■原材料: 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)、ミックスビーンズ(ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、食塩)、秘伝大豆(岩手県産、遺伝子組換えでない)、じゃが芋、人参、ソテードオニオンダイス(玉葱、大豆油)、ピーマン、甜菜上白糖、ケチャップ、野菜ブイヨン(鶏肉・ゼラチンを含む/加工でん粉)、米でん粉、豆板醤(酸化防止剤【ビタミンC】)、食塩、バジル
 ■アレルギー: 大豆・鶏肉・ゼラチン

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー89.2kcal ■たんぱく質 4.5g ■脂質 1.7g
 ■炭水化物 14.6g ■食塩相当量 0.57g

(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。うまみたっぶ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)、砂糖類(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

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー77.5kcal ■たんぱく質 2.4g ■脂質 0.3g
 ■炭水化物 22.2g ■食塩相当量 2.87g

(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)