

10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ざいましたのでご覧ください。「毎日のお惣菜」が皆様のお役にたてば幸いです。

① 菜彩鶏と栗入り筑前煮



菜彩鶏の旨みが染みた筑前煮に、栗を入れました。徹底した衛生管理の下、抗生物質を一切使用しないで育てたブランド鶏「菜・彩・鶏」は、一般鶏に比べて鶏特有の臭みが少なく、冷めても柔らかい食感が特徴です。



■内容量(1袋あたり): 85g
 ■原材料: 人参(岩手県産)、牛蒡(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)、栗甘露煮(酸化防止剤《ビタミンC》、クチナシ色素)、風味原料(鰹節、昆布)、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、甜菜上白糖、鰹節エキス、乾椎茸、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106.9kcal ■たんぱく質4.8g ■脂質3.4g
 ■炭水化物14.9g ■食塩相当量1.04g

(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 長野県産しめじの煮物



しめじ・人参・油揚げに、唐辛子を少し入れて煮物にし、鰹節と昆布から取った出汁で煮たさつま揚げと、いんげんをトッピングしました。辛みは抑えておりますので、食べやすく、彩の良い一品です。



■内容量(1袋あたり): 80g
 ■原材料: しめじ(長野県産)、さつま揚げ(魚肉、でん粉、砂糖、その他)、人参(岩手県産)、風味原料(鰹節、昆布)、油揚げ(大豆を含む/凝固剤)、いんげん、濃口醤油(小麦を含む)、本みりん、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、唐辛子
 ■アレルギー: 小麦・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー73.1kcal ■たんぱく質4.8g ■脂質2.9g
 ■炭水化物8.8g ■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)

③ 秋の国産十二品目うの花



岩手県産大豆100%使用のおからに、しめじ・えのき・舞茸と白金豚のそぼろ等の具材をたっぷり入れて、しっかりと美味しく仕上げました。甘み・旨みに優れているお豆腐からつくられた、出来立ての美味しいおからを使用しています。



■内容量(1袋あたり): 100g
 ■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)、さつま揚げ(魚肉、でん粉、砂糖、その他)、風味原料(鰹節、昆布)、食用こめ油、しめじ、本みりん、えび、薄口醤油(小麦を含む)、油揚げ(凝固剤)、えのき、葱、豚肉、水煮舞茸、牛蒡、甜菜上白糖、鰹節エキス、乾椎茸、昆布エキス、魚醤、食塩、酵母エキス
 ■アレルギー: えび・小麦・大豆・豚肉

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー150.5kcal ■たんぱく質5.7g ■脂質8.8g
 ■炭水化物12.0g ■食塩相当量1.01g

(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 五目煮



人参・ゴボウ・大根などの根菜をサイコロ状に切り、椎茸・こんにゃく・大豆・油揚げ・昆布も入れ、ヘルシーな食材の五目煮にいたしました。噛むほどに具材それぞれの優しい味が広がります。



■内容量(1袋あたり): 90g
 ■原材料: 人参(岩手県産)、牛蒡(岩手県産)、大根(岩手県産)、大豆(遺伝子組換えでない)、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)、濃口醤油(小麦を含む)、風味原料(鰹節、昆布)、昆布、本みりん、清酒、甜菜上白糖、乾椎茸、片栗粉、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102.0kcal ■たんぱく質4.5g ■脂質4.4g
 ■炭水化物11.8g ■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 国産小松菜のおひたし



国産の小松菜とえのきを、生姜の効いたタレで、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、さっぱりとお召し上がりになれます。



■内容量(1袋あたり): 80g
 ■原材料: 小松菜(宮崎県産)、えのき(長野県産)、白だし(醤油《小麦・大豆を含む》、みりん、砂糖、その他)、風味原料(鰹節、昆布)、おろし生姜、甜菜上白糖、いりごま
 ■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31.8kcal ■たんぱく質2.5g ■脂質0.5g
 ■炭水化物6.5g ■食塩相当量1.32g

(この表示値は、目安です)

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍

10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

やっと過ごしやすい季節になりましたね。10月の異名には神無月(かんづき)、神嘗月(かみなめづき)、神な月(かみなづき)等、「神」がつくものや神事に関わる呼び名が多いようです。八百万(やおよろず)の神々の恵みに感謝し、食欲の秋を楽しみましょう。

⑥赤魚のオイル煮



赤魚をオリーブオイルと香草塩で味付けいたしました。オレガノ・パセリ・タイム等の香草が口の中に香る、風味の良い洋風煮魚です。

- 内容量(1袋あたり): 1切
- 原材料: 赤魚素焼(アメリカ産)、オリーブ油、シーズニングスパイス(食塩、香辛料、デキストリン)、バジル
- アレルギー: 特になし

【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173.4kcal ■たんぱく質 15.2g ■脂質 11.7g
- 炭水化物 0.6g ■食塩相当量 0.83g

(この表示値は、目安です)

⑦しのだ巻と大根の煮物



人参・牛蒡・いんげんを油揚げで巻いた「しのだ巻」と、大根・昆布・がんも・牛蒡を、出汁をきかしたタレで煮ました。出汁を含んだ具材がおいしい煮物です。

- 内容量(1袋あたり): 1食
- 原材料: 大根(岩手県産)、しのだ巻(油揚げ《大豆を含む: 遺伝子組換えでない/凝固剤》、凍り豆腐《大豆を含む: 遺伝子組換えでない/凝固剤》、人参、牛蒡、かんぴょう、いんげん)、風味原料(鰹節、昆布)、がんもどき(ごまを含む/凝固剤)、昆布、牛蒡、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

【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78.4kcal ■たんぱく質 4.5g ■脂質 4.5g
- 炭水化物 5.8g ■食塩相当量 0.99g

(この表示値は、目安です)

⑧白金豚と玉葱の甘辛炒め



北海道産の玉葱(たまねぎ)をやわらかく炒め、花巻のブランド豚「白金豚(プラチナポーク)」のバラ肉と共に甘辛く味付けました。ご飯のすすむ一品です。

- 内容量(1袋あたり): 70g
- 原材料: 玉葱(北海道産)、豚肉(岩手県産)、薄口醤油(小麦・大豆を含む)、清酒、本みりん、食用こめ油、片栗粉、甜菜上白糖、鰹節エキス、食塩、昆布エキス、魚醤、パセリ、酵母エキス、ブラックペッパー
- 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169.5kcal ■たんぱく質 5.2g ■脂質 11.9g
- 炭水化物 8.8g ■食塩相当量 0.83g

(この表示値は、目安です)

⑨二子産里芋のごま味噌煮



岩手県北上市二子(ふたご)産の里芋を、ごまと味噌で味付けました。岩手県の地域ブランドである「二子さといも」は、粘り気が強くコクがあり、口の中でとろける食感が特徴です。よく温めてからお召し上がりください。

- 内容量(1袋あたり): 1食
- 原材料: 里芋(岩手県産)、風味原料(鰹節、昆布)、米味噌(大豆を含む)、練りごま、甜菜上白糖、薄口醤油(小麦を含む)
- アレルギー: 小麦・ごま・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121.4kcal ■たんぱく質 3.7g ■脂質 4.1g
- 炭水化物 18.1g ■食塩相当量 1.60g

(この表示値は、目安です)

⑩絹厚揚げのしらす餡かけ



なめらかな食感の絹厚揚げを出汁で煮て、しらすと人参を入れた餡をかけた。しらすの味が効いた餡が、のどの通りを良くし、とても食べやすい商品になっております。

- 内容量(1袋あたり): 85g
- 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)、しらす(静岡県産)、人参、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、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71.9kcal ■たんぱく質 4.3g ■脂質 3.5g
- 炭水化物 5.8g ■食塩相当量 0.61g

(この表示値は、目安です)