

# 1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 山菜とおからのサラダ



国産大豆のおからと、わらび・人参・姫竹のスライスを大豆マヨネーズで味付け、サラダ風に仕上げました。優しい味のヘルシーな一品です。

【解凍方法】  
自然解凍、流水解凍

■内容量(1袋あたり): 80g  
■原材料: おから(大豆を含む: 遺伝子組換えでない)、わらび(岩手県産)、人参(国産)、細竹、食用こめ油、風味原料(鰹節、昆布)、大豆ペースト、薄口醤油(小麦を含む)、りんご酢、甜菜上白糖、鰹節エキス、本みりん、米飴、米でん粉、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  
【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー134.4kcal ■たんぱく質3.3g ■脂質9.2g  
■炭水化物9.3g ■食塩相当量1.07g

(この表示値は、目安です)

## ② 国産かつおの味噌煮



国産のかつおを、赤味噌に生姜を効かせた味噌煮にしました。岩手県花巻市の佐々長醸造(株)の、仕込み水に早池峰霊水を使用し約一年間自然の中で熟成させた赤味噌を使用しております。主菜になる一品です。

【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)

■内容量(1袋あたり): 1切  
■原材料: かつお(静岡県産)、風味原料(鰹節、昆布)、味噌(大豆を含む)、白中双糖、本みりん、生姜、食用こめ油、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163.9kcal ■たんぱく質16.2g ■脂質5.4g  
■炭水化物8.6g ■食塩相当量1.26g

(この表示値は、目安です)

## ③ たつぷり米粉シチュー



岩手県産の大根・人参・菜彩鶏・南部白目大豆・北海道産の玉葱を、米粉で作ったホワイトソースでシチューにしました。口当たりのなめらかな優しい味わいの、寒いときにうれしい一品です。

【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)

■内容量(1袋あたり): 1食  
■原材料: 大根(岩手県産)、牛乳(国産)、玉葱(北海道産)、鶏肉、米粉シチュー(植物油脂(大豆を含む)、米粉、粉乳、食塩、コーンパウダー、その他)、人参、大豆、甜菜上白糖、ブラックペッパー、食塩  
■アレルギー: 乳・大豆・鶏肉

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー82.6kcal ■たんぱく質3.7g ■脂質4.4g  
■炭水化物7.0g ■食塩相当量0.47g

(この表示値は、目安です)

## ④ 国産ほうれん草とひじきの和え物



鉄分が多く含まれていると言われる食材のほうれん草とひじき・高野豆腐・油揚げと一緒に、出汁の効いたタレで和え物にいたしました。

【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)

■内容量(1袋あたり): 90g  
■原材料: ほうれん草(国産)、高野豆腐(大豆を含む: 遺伝子組換えでない/凝固剤)、ひじき(千葉県産)、油揚げ(凝固剤)、風味原料(鰹節、昆布)、人参、薄口醤油(小麦を含む)、こんにゃく(安定剤《加工でん粉》、水酸化カルシウム)、甜菜上白糖、鰹節エキス、本みりん、乾椎茸、食用こめ油、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100.4kcal ■たんぱく質7.3g ■脂質5.2g  
■炭水化物7.6g ■食塩相当量1.37g

(この表示値は、目安です)

## ⑤ 菜彩鶏と切干大根煮



岩手県産の切干大根に、味付けした菜彩鶏のそぼろを入れて煮付けた、お惣菜の定番商品です。鶏肉の旨みを含んだ切干大根を味わってください。

【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)

■内容量(1袋あたり): 100g  
■原材料: 切干大根(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)、さつまいも(魚肉、でん粉、砂糖、その他)、鶏肉、風味原料(鰹節、昆布)、醤油(小麦・大豆を含む)、食用こめ油、乾椎茸、甜菜上白糖、本みりん、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・鶏肉

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー91.3kcal ■たんぱく質3.4g ■脂質3.6g  
■炭水化物12.2g ■食塩相当量1.23g

(この表示値は、目安です)

# 1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

明けましておめでとうございます。今年の干支は己亥（つちのと・い）。「亥」ともされる「猪」の肉は万病さえ防ぎ、予防する力があると言われていたことから、亥年には「無病息災」の意味のある年とされているようです。今年一年の皆様の無病息災をお祈り致します。

## ⑥ 三角揚げと白金豚のкок旨煮



国産大豆 100%の三角揚げと高源精麦(株)のブランド豚「白金豚」のバラ肉を、オイスターソースと佐々長醸造(株)の醤油を使用したкокのある少し濃い目のタレで煮ました。

■内容量(1袋あたり): 1食

■原材料: 風味原料(鰹節、昆布)、油揚げ(大豆を含む: 遺伝子組換えでない/凝固剤)、豚肉(岩手県産)、濃口醤油(小麦を含む)、オイスターソース、生姜、清酒、甜菜上白糖、還元水飴  
 ■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 253.4kcal ■たんぱく質 10.5g ■脂質 20.1g  
 ■炭水化物 5.4g ■食塩相当量 1.19g

(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 北海道産子持ち昆布煮



北海道産の昆布に魚卵を入れて、やわらかく煮付けました。魚卵の旨みと昆布の旨みがうま絡み、出汁の効いた美味しい煮物になりました。プチプチした魚卵の食感もお楽しみください。

■内容量(1袋あたり): 100g

■原材料: 昆布(北海道産)、数の子(デンマーク産)、薄口醤油(小麦・大豆を含む)、本みりん、甜菜上白糖、米でん粉、酵母エキス、鰹節エキス、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 53.3kcal ■たんぱく質 3.2g ■脂質 0.5g  
 ■炭水化物 12.2g ■食塩相当量 1.90g

(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 牛蒡と人参のごま煮



岩手県産の牛蒡と人参を、胡麻がたっぷり入ったタレで味付けしました。濃厚な味わいは、ご飯が進む一品となっております。

■内容量(1袋あたり): 85g

■原材料: 人参(岩手県産)、牛蒡(岩手県産)、練りごま、甜菜上白糖、本みりん、濃口醤油(小麦・大豆を含む)、ごま、食塩、片栗粉  
 ■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 107.4kcal ■たんぱく質 2.3g ■脂質 4.0g  
 ■炭水化物 16.7g ■食塩相当量 1.05g

(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 赤魚のマリネ



素焼きした赤魚を使用し、玉葱・人参と一緒にマリネにいたしました。米酢を使用しているため、まろやかな酸味の優しい味に仕上がっています。

■内容量(1袋あたり): 1切

■原材料: 赤魚素焼(アメリカ産)玉葱(北海道産)、米酢、人参、甜菜上白糖、オリーブ油、食塩、胡椒  
 ■アレルギー: 特になし

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー 102.6kcal ■たんぱく質 9.5g ■脂質 4.2g  
 ■炭水化物 6.3g ■食塩相当量 0.50g

(この表示値は、目安です)

【解凍方法】

自然解凍、流水解凍

## ⑩ 岩手県産大豆の炒り豆腐



岩手県産大豆を使ったお豆腐に、食感の良いキクラゲと香り豊かな遠野産の枝豆を入れた、ヘルシーなお惣菜の定番料理、「炒り豆腐」です。優しい味わいが好評のメニューです。

■内容量(1袋あたり): 100g

■原材料: 豆腐(大豆を含む: 遺伝子組換えでない/凝固剤)、液卵(国産)、食用こめ油、人参、本みりん、枝豆、筍、甜菜上白糖、清酒、薄口醤油(小麦を含む)、食塩、乾椎茸、乾木耳、鰹節エキス、酵母エキス、昆布エキス、魚醤  
 ■アレルギー: 小麦・卵・大豆

【栄養成分表示(100gあたり)】

■エネルギー 122.5kcal ■たんぱく質 6.2g ■脂質 8.3g  
 ■炭水化物 5.0g ■食塩相当量 0.75g

(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)