

# RYUSEN

りゅうせん  
La-La lunch

日本の献立形式  
一汁三菜（ご飯と汁物、主菜と副菜2品）に、  
彩りと栄養に「おたのしみ」を  
プラスしたバランスの良い食事をお弁当に！

## おたのしみ

ビタミン補充・  
彩りなど

旬のくだものや手作りゼリーなど

## 副菜 1

緑黄色野菜や淡色野菜・  
きのこなどが入ったおかず

## 副菜 2

他のおかずで不足している  
栄養をプラス！

## 汁物

### 水分と栄養補給

お味噌汁・スープなど

## 主食

### エネルギー源

白米・混ぜご飯・雑穀米など

## 主菜

### 体をつくるもと

焼く・煮る・蒸す・揚げるなどの調理法で  
お肉やお魚をバランスよく・国産肉を使用

## 次世代に繋げる食提案

### 調理法の工夫

### 食材の形や味もわかりやすくするために

- ・お魚は骨付きをご用意することもあります
- ・野菜はよく噛んでほしいので、食感も楽しめるように調理しています
- ・旬の果物は、皮ごとお届けする時もあります

季節感や日本食文化の中から

**食の大切さ = 命の大切さ**を次世代に  
伝えていきたいと考えています

## 自然で安心な食材

食品添加物や  
化学調味料などが入った  
ものは可能な限り使用せず、  
自然で安全な食材を使用し、  
一から手作りを  
心がけています



## 国産材料

国産材料を  
可能な限り選んで  
調理しています



## DELI KITCHENの調味料



三温糖

上白糖に比べ精製度が低く、  
着色料などを使用していない  
砂糖です



シママース

輸入天日塩を沖縄の海水で  
溶解し、平釜でじっくりと  
時間をかけて煮詰められて  
作られた塩です



純米酢

国産有機栽培されたう  
るち米だけを原料に、  
昔ながらの製法にこだ  
わったお酢



純正醤油(濃口)

醤油醸造400年の歴史ある  
小豆島にて、伝承された技術で  
丸大豆、小麦を原料に、じっくり  
と熟成させた本醸造醤油です



田舎みそ

国産大豆と国産大麦を使用。  
麹歩合が高く塩分が低い、コク  
甘味・香りのバランスがとれた  
味噌です



こめ油100%



## SHOP ご紹介

### お弁当販売&食材shop

HERSTORY HOUSE

DELI KITCHEN

ハーストリーハウス デリキッチン

添加物不使用なものにこだわり、安心、  
安全のその先にある健康で未来につながる  
暮らしを目指し、手づくりのお弁当を  
販売しています。その他、お菓子や日用品、  
曜日ごとに入ってくるお菓子なども！



@HH.DELIKITCHEN

〒733-0851 広島市西区田方2丁目34-9

TEL:082-208-0517

<http://oyatokoto.com/herstoryhouse/>