



# 2025 AUTUMN-WINTER

テーブルマーク 常温商品カタログ

ニッポンの食卓によりそって30年

テーブルマークの  
パックごはん



# ニッポンの食卓に よりそって30年



私たちは、電子レンジの普及に合わせ、炊飯器を使わなくてもおいしいごはんが味わえるよう、品質と手軽さを両立したパックごはんの開発に力を注いできました。

テーブルマークのパックごはんは、発売以来、日本有数の米どころ新潟県で、おいしい水と独自製法にこだわり、安全面に配慮した商品を作ってきました。社会情勢や食意識の変化を受け、今では日常の一膳として多くのお客様に愛されています。

私たちのパーパスである「食事をうれしく、食卓をたのしく。」の想いを胸に、これからも日本の主食として皆さまの食卓によりそい、一膳一膳に心を込めてお届けしてまいります。



## パックごはん30年のあゆみ

- 1995年 ● 魚沼工場で  
パックごはんライン稼働開始
- 1996年 ● 加ト吉物流株式会社  
(現 株式会社フードレック)で  
パックごはんライン稼働開始
- 2009年 ● 分割トレー商品発売
- 2010年 ● 多食タイプ発売  
魚沼水の郷工場稼働開始



- 2022年 ● 雑穀米シリーズのラインナップ強化
- 2023年 ●
- 2024年 ● 国産こしひかり リニューアル
- 2025年 ● **パックごはん発売30周年**  
※パッケージの画像は発売当時の物です。

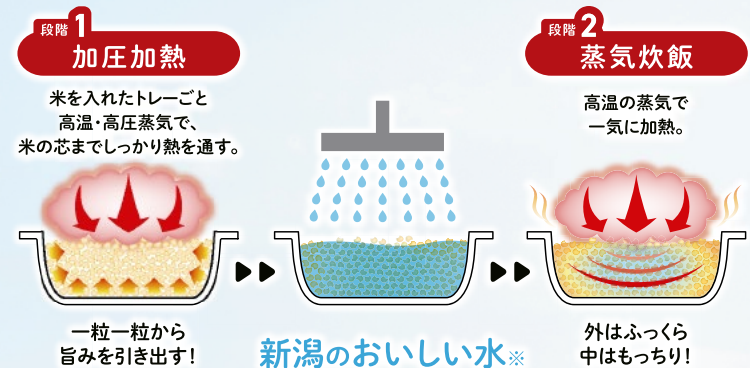


## テーブルマークのパックごはん “おいしさ”と“安全・安心”へのこだわり

テーブルマークのパックごはんは、常温で長期保存でき、レンジで温めるだけで、外はふっくら、中はもちりとした炊きたてのごはんのおいしさが味わえます。おいしくて便利なテーブルマークのパックごはんは、こだわり製法、新潟の良質な水※、そして安全・安心へのこだわりによって支えられているのです。

### 1. こだわりの二段階加熱製法。

炊飯前に、瞬間的に高温・高圧で加熱することで、米にダメージを与えずに短時間で芯までしっかり熱を通す「加圧加熱」を行います。その後、新潟のおいしい水※をトレーに入れ、高温の蒸気で一気に炊き上げます。加圧加熱と蒸気炊飯、2度の加熱がおいしさのヒミツ。外はふっくら、中はもちりした、おいしいごはんに仕上がります。



### 2. トレーで一食ずつ炊き上げます。

テーブルマークのパックごはんは、米の充填から炊飯、蒸らしまでの工程をトレー内で行います。つまり、トレーが釜の代わり。だから米粒が潰れず、つややかに仕上がるのです。



### 3. 炊飯に適した新潟の おいしい水※を使用しています。

テーブルマークのパックごはんは、日本有数の米どころ・新潟県魚沼で生産しています。越後三山の麓にある魚沼は、越後の山々からの雪解け水が地中で濾過された豊かな「伏流水」が流れており、良質な水が豊富。テーブルマークは、米を洗う、米を浸ける、米を炊くというパックごはんを作るすべての工程でこの新潟県魚沼のおいしい水※を使用しています。



### 4. 徹底した細菌混入リスクへの対策

#### STEP1 商品内への細菌の混入を低減

大きな釜で炊いたごはんをトレーに移すのではなく、米を充填し、炊飯から包装するまでの工程を1食ずつ同じトレーで行うことで細菌の混入リスクを低減します。

#### STEP2 商品内の細菌を殺菌

「加圧加熱」により米の旨みを引き出すとともに一般生菌を殺菌します。

#### STEP3 耐熱性菌の活動を抑制

pHコントロールを行うことで耐熱性菌であるボツリヌス菌等の活動を抑制し、万が一の食中毒を防止します。

※一部商品は香川県で生産しています。

### 5. 炊きたての香りにこだわりました。

ごはんの香り立ちを抑制する余分な水分を抑えました。これにより、ごはん本来の炊きたての香りが引き立つようになりました。





# 毎日備蓄 安心をストック パックごはんで始める防災備蓄

テーブルマークのパックごはんを始めよう！いざという時のために、日常から備える新しい習慣づくりを応援します。



## <相次ぐ自然災害、消費者の防災意識の高まり>

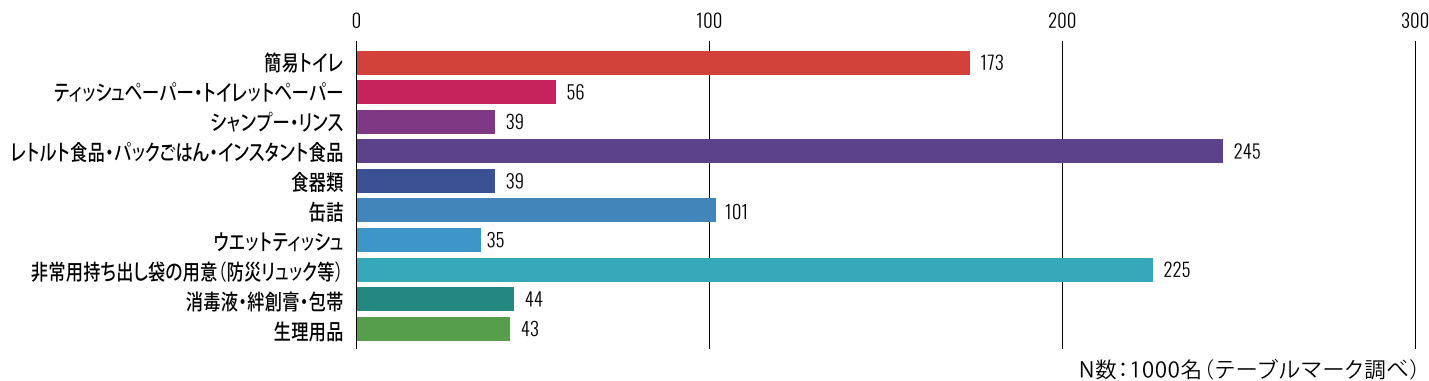
近年、地震、豪雨などの自然災害が相次ぎ、家庭の防災意識が年々高まっています。

最新の消費者調査では「今後備えを強化したい食品」として、レトルト食品やパックごはん、インスタント食品が

上位に挙がっており、非常時だけでなく日常使いできる食品へのニーズが拡大。

その中でも「食べながら備える＝ローリングストック」が、これからの防災対策のスタンダードになりつつあります。

## 防災対策として、「今後対策したい・強化したいもの」を教えてください。



## <防災備蓄に最適。テーブルマークのパックごはん>

### 1 常温で長期保存OK！

無菌化包装されたパックごはんは、常温で長期保存が可能なため、調理設備に限られる災害時にも手軽に食べられる備蓄食品に適しています。



### 2 レンジがなくても多彩な調理法

電子レンジが使えない状況でも、カセットコンロがあれば、鍋での湯煎やフライパンによる加熱が可能です。



### 3 食べ飽きない豊富なラインナップ

白米の他、白がゆ、雑穀米、赤飯などラインナップが豊富で、災害時でも飽きずに食べられるのも特長です。

また、一人暮らしや少人数世帯向けの少量タイプから、家族向けの大容量タイプまで、さまざまなライフスタイルに対応した商品が揃っています。



## <これからの備蓄は使いながら備える、ローリングストック>

日常の食卓でも活躍するパックごはんは、“日々食べながら備える”ローリングストックに最適。

賞味期限の近いものから普段の食事ですること、無駄なく自然に入れ替えができるのが大きな特長です。

「使い切れずに捨てる非常食」とは違い、常においしく消費できる備えとして、家庭に定着しやすいアイテムです。

### <パックごはんをローリングストック>

まず始めに、パックごはんを普段買う量より多めに買いましょう。賞味期限が近いものから順に使っていき、

新しいパックごはんを補充した後は、こんな食べ方もおすすすめです。



もしもの時のため、ストックの量を一定に保つのがポイントです。ほぼ半分になったら補充しましょう。



**焼肉キムチチャーハン**  
トレーから出したパックごはんをそのままフライパンで炒めるとバラツとおいしいチャーハンに！



**鍋の雑炊**  
トレーから出したパックごはんをそのままお鍋へ。雑炊が簡単に！

レンチンしなくても食べられるのね！



## <備蓄にピッタリ。テーブルマークのパックごはんラインナップ>

備蓄にも日常にも。大容量タイプ

飽きずに食べられる豊富なラインナップ



国産こしひかり8食

※詳細は担当営業にお問い合わせください。



国産こしひかり10食



国産こしひかり3食入×8パック(24食入)

※期間限定デザイン



麦ごはん3食

加熱なしで  
喫食可



新潟県産こしひかり  
白がゆ2食



北海道産  
きたゆきもちの  
お赤飯3食

### <多彩な販促物で強力バックアップします>



### <レトルト食品とのクロス販売もおすすめです>



| 国産こしひかり   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| パッケージ     |  |  |  |  |
| 商品名       | 国産こしひかり3食                                                                         | 国産こしひかり5食                                                                         | 国産こしひかり8食                                                                          | 国産こしひかり10食                                                                          |
| 内容量       | 540g(180g×3食)                                                                     | 900g(180g×5食)                                                                     | 1200g(150g×8食)                                                                     | 1800g(180g×10食)                                                                     |
| 規格/入数     | 8入                                                                                | 8入                                                                                | 4入                                                                                 | 4入                                                                                  |
| 賞味期間      | 12ヶ月                                                                              | 12ヶ月                                                                              | 12ヶ月                                                                               | 12ヶ月                                                                                |
| パッケージサイズ  | 185×120×74                                                                        | 185×120×121                                                                       | 240×185×100                                                                        | 240×185×121                                                                         |
| 段ボールサイズ外寸 | 370×243×158                                                                       | 370×243×253                                                                       | 382×247×210                                                                        | 375×240×253                                                                         |
| ケース重量     | 約5.0kg                                                                            | 約8.0kg                                                                            | 約5.5kg                                                                             | 約8.0kg                                                                              |
| GTINコード   | 14901520167262                                                                    | 14901520167255                                                                    | 14901520172402                                                                     | 14901520167279                                                                      |
| 商品コード     | 7417352                                                                           | 7417316                                                                           | 7417341                                                                            | 7417318                                                                             |
| JANコード    |  |  |  |  |
| ケースJANコード | 4901520167555                                                                     | 4901520167630                                                                     | 4901520172412                                                                      | 4901520167654                                                                       |

| 国産こしひかり   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| パッケージ     |   |   |   |   |
| 商品名       | 国産こしひかり(分割)6食                                                                       | 国産こしひかり<br>小盛ごはん(分割)6食                                                              | 国産こしひかり やわらかごはん<br>小盛(分割)6食                                                          | 国産こしひかり<br>大盛ごはん3食                                                                    |
| 内容量       | 900g(150g×2食×3個)                                                                    | 600g(100g×2食×3個)                                                                    | 600g(100g×2食×3個)                                                                     | 750g(250g×3食)                                                                         |
| 規格/入数     | 8入                                                                                  | 8入                                                                                  | 8入                                                                                   | 8入                                                                                    |
| 賞味期間      | 12ヶ月                                                                                | 12ヶ月                                                                                | 12ヶ月                                                                                 | 12ヶ月                                                                                  |
| パッケージサイズ  | 185×120×132                                                                         | 185×120×108                                                                         | 185×120×108                                                                          | 185×120×111                                                                           |
| 段ボールサイズ外寸 | 383×250×269                                                                         | 376×246×207                                                                         | 370×240×198                                                                          | 369×242×215                                                                           |
| ケース重量     | 約8.2kg                                                                              | 約5.4kg                                                                              | 約5.4kg                                                                               | 約6.8kg                                                                                |
| GTINコード   | 14901520169402                                                                      | 14901520169433                                                                      | 14901520169464                                                                       | 14901520167286                                                                        |
| 商品コード     | 7417324                                                                             | 7417323                                                                             | 7417322                                                                              | 7417319                                                                               |
| JANコード    |  |  |  |  |
| ケースJANコード | 4901520169429                                                                       | 4901520169450                                                                       | 4901520169481                                                                        | 4901520167784                                                                         |

| 銘柄米       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| パッケージ     |  |  |  |  |
| 商品名       | 魚沼産こしひかり(分割)4食                                                                      | 新潟県産こしひかり<br>(分割)4食                                                                 | 北海道産ゆめぴりか<br>(分割)4食                                                                  | 山形県産つや姫<br>(分割)4食                                                                     |
| 内容量       | 600g(150g×2食×2個)                                                                    | 600g(150g×2食×2個)                                                                    | 600g(150g×2食×2個)                                                                     | 600g(150g×2食×2個)                                                                      |
| 規格/入数     | 8入                                                                                  | 8入                                                                                  | 8入                                                                                   | 8入                                                                                    |
| 賞味期間      | 12ヶ月                                                                                | 12ヶ月                                                                                | 12ヶ月                                                                                 | 12ヶ月                                                                                  |
| パッケージサイズ  | 185×120×88                                                                          | 185×120×88                                                                          | 185×120×88                                                                           | 185×120×88                                                                            |
| 段ボールサイズ外寸 | 371×245×186                                                                         | 371×245×186                                                                         | 371×245×186                                                                          | 371×245×186                                                                           |
| ケース重量     | 約5.4kg                                                                              | 約5.4kg                                                                              | 約5.4kg                                                                               | 約5.4kg                                                                                |
| GTINコード   | 14901520131737                                                                      | 14901520404398                                                                      | 14901520122032                                                                       | 14901520127945                                                                        |
| 商品コード     | 7417343                                                                             | 7417342                                                                             | 7417344                                                                              | 7417345                                                                               |
| JANコード    |  |  |  |  |
| ケースJANコード | 4901520131747                                                                       | 4901520404438                                                                       | 4901520128044                                                                        | 4901520128006                                                                         |

パッケージサイズならびに段ボールサイズは長辺(mm)×短辺(mm)×高さ(mm)で表記しています。※詳細は担当営業にお問い合わせください。

| 銘柄米       |                                                                                     | 雑穀                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| パッケージ     |  |  |  |  |
| 商品名       | 秋田県産あきたこまち<br>(分割)4食                                                                | 福岡県産元気づくし<br>(分割)4食                                                                 | 五穀ごはん3食                                                                             | 国産もち麦ごはん3食                                                                          |
| 内容量       | 600g(150g×2食×2個)                                                                    | 600g(150g×2食×2個)                                                                    | 450g(150g×3食)                                                                       | 450g(150g×3食)                                                                       |
| 規格/入数     | 8入                                                                                  | 8入                                                                                  | 8入                                                                                  | 8入                                                                                  |
| 賞味期間      | 12ヶ月                                                                                | 12ヶ月                                                                                | 8ヶ月                                                                                 | 8ヶ月                                                                                 |
| パッケージサイズ  | 185×120×88                                                                          | 185×120×88                                                                          | 185×120×74                                                                          | 185×120×74                                                                          |
| 段ボールサイズ外寸 | 371×245×186                                                                         | 371×245×186                                                                         | 366×238×150                                                                         | 370×243×163                                                                         |
| ケース重量     | 約5.4kg                                                                              | 約5.4kg                                                                              | 約4.2kg                                                                              | 約4.2kg                                                                              |
| GTINコード   | 14901520131706                                                                      | 14901520137609                                                                      | 14901520164186                                                                      | 14901520161963                                                                      |
| 商品コード     | 7417346                                                                             | 7417347                                                                             | 7417305                                                                             | 7417294                                                                             |
| JANコード    |  |  |  |  |
| ケースJANコード | 4901520131716                                                                       | 4901520137619                                                                       | 4901520164202                                                                       | 4901520162192                                                                       |

| 赤飯        |                                                                                       |                                                                                       | おかゆ                                                                                   |                                                                                       |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| パッケージ     |   |   |   |   |
| 商品名       | 麦ごはん3食                                                                                | 糖質25%offごはん3食                                                                         | 北海道産<br>きたゆきもちのお赤飯3食                                                                  | 新潟県産こしひかり白がゆ2食                                                                        |
| 内容量       | 480g(160g×3食)                                                                         | 450g(150g×3食)                                                                         | 480g(160g×3食)                                                                         | 500g(250g×2食)                                                                         |
| 規格/入数     | 8入                                                                                    | 8入                                                                                    | 8入                                                                                    | 8入                                                                                    |
| 賞味期間      | 8ヶ月                                                                                   | 8ヶ月                                                                                   | 8ヶ月                                                                                   | 10ヶ月                                                                                  |
| パッケージサイズ  | 185×120×74                                                                            | 185×120×74                                                                            | 185×120×74                                                                            | 185×120×74                                                                            |
| 段ボールサイズ外寸 | 370×243×163                                                                           | 370×243×158                                                                           | 363×237×159                                                                           | 370×243×163                                                                           |
| ケース重量     | 約4.5kg                                                                                | 約4.2kg                                                                                | 約4.5kg                                                                                | 約4.6kg                                                                                |
| GTINコード   | 14901520125491                                                                        | 14901520158192                                                                        | 14901520159441                                                                        | 14901520162052                                                                        |
| 商品コード     | 7417297                                                                               | 7417284                                                                               | 7417289                                                                               | 7417295                                                                               |
| JANコード    |  |  |  |  |
| ケースJANコード | 4901520163373                                                                         | 4901520158232                                                                         | 4901520159468                                                                         | 4901520162208                                                                         |

パッケージサイズならびに段ボールサイズは長辺(mm)×短辺(mm)×高さ(mm)で表記しています。

# 食の世界を通じてお客様から支持される存在を目指します。

## サステナビリティの取り組み事例

### お客様の期待を超える価値創造

### BEYOND FREE(ビヨンドフリー)

植物由来の原材料を活かし、からだの状態や価値観の違いを問わず、すべての人にとって快適でおいしい食品の提供に取り組んでいます。



### 気候変動への取り組み

### 温室効果ガスの削減

製造工場での省エネ活動やボイラーに使用する燃料を重油から都市ガス・液化天然ガスへ切り替えるクリーンエネルギー化を推進するなど温室効果ガスの削減に取り組んでいます。



### 環境に配慮した容器包材

### 国産バイオマスプラスチックの使用

当社グループ工場の精米過程で砕けて使用できなくなったお米(碎米)を10%配合した国産バイオマスプラスチック「ライスレジン®」を、一部パックごはん商品の外装フィルムの原料として使用する等、石油系プラスチックの削減に取り組んでいます。「ライスレジン®」は株式会社ライスレジンの登録商標です。



### 森林保全活動

### 『JTの森』活動への参加

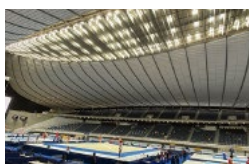
私たちは地球環境への取り組みを事業に関わる重要な課題ととらえ、自然環境保全の一環として、全国各地で森林保全活動を行っています。2005年より始まったJTによる『JTの森』活動に参加し、商品の売上の一部を森林保全活動に役立てています。



### スポーツ・文化支援活動

#### 体操ニッポン オフィシャルトップスポンサー

「公益財団法人日本体操協会」に協賛しています。カラダを作る食事・栄養の大切さを伝えながら、大会や選手たちの応援・サポートをしています。



#### 将棋日本シリーズ テーブルマークこども大会

伝統文化である将棋を通じて“地域社会の活性化”と“青少年の健全育成”への貢献を目的に、全国11地区で開催される国内最大級のこども将棋大会「テーブルマークこども大会」を支援しています。



## テーブルマーク株式会社

|         |                                            |                                   |
|---------|--------------------------------------------|-----------------------------------|
| 札幌支店    | 〒063-0803 北海道札幌市西区二十四軒三条1-1-31 水戸ビル2階      | TEL 011-622-0271 FAX 011-622-0273 |
| 東北支店    | 〒984-0011 宮城県仙台市若林区六丁の目西町8-1 斎喜センタービル2階    | TEL 022-390-7077 FAX 022-390-6401 |
| 北関東支店   | 〒370-0849 群馬県高崎市八島町266 イディオム八島1階           | TEL 027-322-1211 FAX 027-322-1265 |
| 東京支社    | 〒104-0045 東京都中央区築地6-4-10 テーブルマーク築地ビル4階     | TEL 03-3546-1766 FAX 03-3546-1769 |
| 広域量販営業部 | 〒104-0045 東京都中央区築地6-4-10 テーブルマーク築地ビル4階     |                                   |
| 名古屋支社   | 〒460-0026 愛知県名古屋市中区伊勢山2-12-1 JT名古屋ビル3階     | TEL 052-324-2010 FAX 052-324-2015 |
| 北陸支店    | 〒920-0027 石川県金沢市駅西新町3-9-36                 | TEL 076-264-1230 FAX 076-264-1231 |
| 大阪支社    | 〒532-0011 大阪府大阪市淀川区西中島5-14-5 ニッセイ新大阪南口ビル7階 | TEL 06-6885-6661 FAX 06-6885-6301 |
| 中国支社    | 〒730-0051 広島県広島市中区大手町3-8-5 エイトバレー大手町3階     | TEL 082-246-4783 FAX 082-246-4086 |
| 九州支社    | 〒810-0011 福岡県福岡市中央区高砂1-11-1 福岡ゼネラルビル4階     | TEL 092-534-7323 FAX 092-534-7324 |
| 開発営業部   | 〒144-0042 東京都大田区羽田旭町5-14                   | TEL 03-6738-7531 FAX 03-5705-8751 |
| CVS営業部  | 〒144-0042 東京都大田区羽田旭町5-14                   | TEL 03-6738-7530 FAX 03-5705-8775 |