



食養御膳

食養御膳 L

【4月1週おこんだて】



(株)安心工房
2024.4.5

お惣菜に使用した食材や調味料は裏面にてご案内しています。

「食養御膳 L(エル)」の量目と栄養価は食養御膳の1.5倍になります。



菜彩鶏肉と四種類の根菜にお豆も加えて、たんぱく質やビタミンアップです。かつおと昆布のお出汁プラス塩麴で旨味倍増、コトコトと含め煮しました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 五福煮	161	14.3	5.4	16.8	1.2	33	48
◇ 春野菜の昆布酢和え	33	1.3	0.0	6.3	1.1	27	15



天童牛肉にお豆腐と安心玉子、玉ねぎをしっかりと混ぜ合わせた工房オリジナル牛肉のし焼きです。胡麻をのせて風味を付けました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 牛肉のし焼き	212	13.9	11.8	14.6	1.2	80	50
◇ たっぷり野菜炒め	32	1.9	0.7	6.4	0.4	51	26



魚は下味を付けて揚げ焼きにしました。真っ赤な春のフレッシュトマトと春きゅうりを使って、春らしい色鮮やかなラビコットソースにしました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 焼き魚のラビコットソース	159	11.1	10.1	6.2	1.1	25	25
◇ ジャが芋のスパイス塩焼き	102	3.7	4	17.4	1.2	9	21



天然オリゴ糖を入れたまろやかなお醤油にさばを二晩漬け込み、丁寧に焼き上げました。甘辛でまろやかなさばをご賞味ください。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ さばの照り焼き	111	8.8	6.7	4	1.2	4	17
◇ 和風キャベツサラダ	58	2.9	3	6.6	1	57	29



菜彩鶏肉をヘルシーに焼き、丸大豆醤油と有機ケチャップ、無添加コチュジャンで甘辛く仕上げた濃いめのタレを絡めました。お子様にも喜ばれそうです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ ヤンニョムチキン	255	20.5	11.5	18.8	1.8	11	29
◇ 根菜のごま醤油和え	45	1.4	2.4	6.2	1	41	25



お惣菜の解凍方法

袋に貼ってあるラベルに従って解凍してお召し上がりください。レンジや湯煎解凍の場合は様子を見ながらお願いします。

◆ 冷蔵庫での自然解凍
サラダや和えものは冷蔵庫の自然解凍で美味しく頂けます。

◆ レンジご利用の場合
機種や惣菜の内容量により若干変動あります。



◆ 湯煎
①お鍋に水を入れ凍ったままの惣菜パックを入れて火にかけます。
②沸騰直前に火を止め、そのまま5～10分おきます。
※お鍋の縁にパックがあたると、お湯が入ったり中身が漏れたりする恐れがあります。
心もち大きめのお鍋をご用意ください。

〈ご注意〉

- ①加熱調理の際は、やけど等にご注意ください。
- ②開封後は、お早めにお召し上がりください。
- ③冷凍でお届けの為、作りたての食感とは若干違いがございます。

今月のお惣菜セットの基本原材料をご紹介します。無添加・国産を基本とし、一部魚は冷凍輸入があります。

※お肉・玉子＝生産者が選んだ厳選飼料、EU基準に準じた飼育です。



調味料	乾物・加工品	肉・魚・卵	野菜
-----	--------	-------	----

こだわり食材・産地・製造・販売元			こだわり食材・産地・製造・販売元		
オリゴ糖	天然のオリゴ糖ラフィノース	ニッテン商事(株)	青豆	国産	鈴木源三郎商店
オリーブ油	エキストラバージンオイル	GABAN	油あげ	ノンGM	太子食品
有機トマトケチャップ	有機JAS	高橋ソース(株)	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
コチュジャン	無添加	オーサワ	片栗粉	無添加	大川食品
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	昆布	北海道	棹前昆布
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	中力粉	山形	(株)小川製粉
コリアンダー	マレーシア	GABAN	有機ダイストマト	無添加	コルドンヴェール(株)
塩麴	無添加	安心工房	豆腐	ノンGM	太子食品
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	パン粉	国内産小麦	桜井食品
純米酢	国産米	私市醸造(株)	塩蔵わかめ	三陸厚葉	ヤマナカフーズ
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海			
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商
はちみつ	無調整	(株)山形養蜂場	豚肉	山形三元豚	平田牧場
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	ほたて	青森	板坂商店
本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)	春キャベツ	千葉	
有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	春きゅうり	群馬	
有機胡椒	有機	S & B	ごぼう	青森	
有機ナツメグ	有機JAS	S & B	しめじ	山形	
洋風だし	無添加	創健社	じゃが芋	北海道	
			春大根	千葉	
赤魚	アイスランド	石井商店	玉ねぎ	北海道	
牛肉	天童黒毛和牛	イートミート	トマト	熊本	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	新人参	茨城	
さば	ノルウェー	(株)石井商店	にんにく	青森	
しらす干し	国産		ほうれん草	群馬	
			れんこん	茨城	



次週【4月2週おこんだて】のご案内



4月12日(金)発送予定

主菜	副菜
お豆のバーグ大麦ソース	春野菜とマカロニのサラダ
肉じゃが	洋風卵の花
ゴロゴロ野菜とチキンのカレー	春野菜のピクルス
魚のふきのとう味噌焼き	お野菜スープ
焼き鮭と青菜のマリネ	切干大根とお豆の煮物

春ですね♪新鮮春野菜がどんどん入荷しています。旬の元気なお野菜をたっぷり使って、愛情いっぱい家庭の味・人に優しい味のお惣菜を作ります。安心工房お惣菜で、健康元気な身体を保ちたいですね！