



食養御膳

食養御膳 L

【4月2週おこんだて】



(株)安心工房

2024.4.12

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。



平牧豚肉と天童牛肉、豆腐や車麩、お豆も入ったボリューム満点の手捏ねハンバーグです。栄養価の高い大麦を入れたソースで見た目が面白くて楽しめるお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆お豆のバーグ大麦ソース	185	13.9	11.3	9.8	1.0	68	47
◇春野菜とマカロニのサラダ	88	3.7	1.5	16.5	1.0	35	31



平田牧場の高級お肉と根菜を、かつおと昆布のお出汁が効いたスープで含め煮しました。身体にしみわたる優しい味わいです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆肉じゃが	185	11.2	9.1	17.2	1.2	30	39
◇洋風卵の花	89	3.5	5.8	9.3	0.8	67	26



鶏ひき肉は下味を付けて一晩置き、しっとりとしたお肉に熟成させました。たっぷり根菜と一緒にじっくりとカレー味に煮込み、仕上げに色良く焼いたピーマンを添えました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ゴロゴロ野菜とチキンのカレー	189	15.7	8.5	16.1	1.9	29	41
◇春野菜のピクルス	59	1.1	0.1	13.9	1	28	12



春の味覚【ふきのとう】を使って、ふきのとう味噌を手作りしました。タラを二晩かけてじっくり漬け込み、小麦粉・卵・パン粉を順番に付けて焼きました。春の香りと味わいをお楽しみください♪

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆魚のふきのとう味噌フライ	125	14.2	2.5	11.8	1.2	35	24
◇お野菜スープ	29	1.2	0	7.4	1	16	12



北海道の鮭は熟成させてからサッとソテーしました。春の菜花や玉ねぎしめじを使ったマリネ液に漬け込みました。春らしい爽やかな酸味が身体に良いです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆焼き鮭と青菜のマリネ	115	12.1	4.8	5.5	0.8	20	21
◇切干大根とお豆の煮物	129	7.8	6.1	13.4	0.8	95	59



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		
オイスターソース	無添加	ヒカリ	青豆	国産	鈴木源三郎商店
オリゴ糖	天然のオリゴ糖ラフィノース	ニッテン商事(株)	おから	山形	住吉屋
純カレー粉	無添加	GABAN	油あげ	ノンGM	太子食品
カレールウ	無添加	ムソー(株)	有機栽培大麦	国内産	永倉精麦(株)
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)
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	片栗粉	無添加	大川食品
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	牛乳	無調整	(株)サンコー食品
純米酢	国産米	私市醸造(株)	切干大根	宮崎産	松崎勲商店
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	金時豆	北海道	鈴和商店
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	車麩	山形産	鈴木製麩所
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	昆布	北海道	棹前昆布
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	中力粉	山形	(株)小川製粉
味噌	無添加	三吉麴屋	大豆	北海道	鈴和商店
本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)	豆腐	ノンGM	太子食品
有機胡椒	有機	S & B	パン粉	国内産小麦	桜井食品
有機バジル/パセリ	有機JAS	S & B	マカロニ	国内製造 強力小麦粉	(株)コルノマカロニ
有機ナツメグ	有機JAS	S & B	白ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)
洋風だし	無添加	創健社	エリンギ	新潟	
白ワインビネガー	国産	(株)ルミエール	春キャベツ	愛知	
牛肉	天童黒毛和牛	イートミート	春きゅうり	群馬	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	小松菜	宮城	
白鮭	北海道	板坂商店	椎茸	山形	
たら	アメリカ	石井商店	しめじ	山形	
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	じゃが芋	北海道	
豚肉	山形三元豚	平田牧場	生姜	高知	
赤ピーマン	宮城		玉ねぎ	北海道	
ピーマン	茨城		トマト	栃木	
ふきのとう	山形		菜花	千葉	
ほうれん草	群馬		新人参	茨城	
れんこん	茨城		にんにく	青森	



次週【4月3週おこんだて】のご案内



4月19日(金)発送予定

主菜	副菜
お魚のピカタトマトソース	彩り野菜の味噌仕立て
さつま揚げと野菜の煮物	人参と茎たちの白和え
つくねときのこのサンラータン	人参とツナの炒め
豚肉と大豆の甘辛煮	旬野菜とマカロニのサラダ
鶏肉と玉ねぎの卵とじ	ふきの炒り煮

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！