



食養御膳

食養御膳 L

【4月3週おこんだて】



(株)安心工房

2024.4.19

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。



お魚は下味と粉を付け、卵液をくぐらせて焼きました。玉ねぎやにんにくをじっくり炒めて甘みを出し、真っ赤なトマトと白ワインを入れて煮込んだソースをかけて、彩り良いお惣菜になりました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ お魚のピカタトマトソース	139	13.5	6.9	6.9	1.2	30	28
◇ 彩り野菜の味噌仕立て	75	2.5	0.8	18.1	0.9	34	24



無添加のさつま揚げと根菜をじっくり含め煮にしました。昆布とかつおからとった天然のお出汁やさつま揚げの旨味がお野菜に染み込んでいます。きれいな黄緑色のキャベツが春を感じさせます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ さつま揚げと野菜の煮物	97	7.0	1.4	15.3	1.2	52	27
◇ 人参と茎たちの白和え	76	6.6	3.4	7.3	0.9	155	46



長ねぎと車麩を細かく刻んで、お豆腐と一緒に肉だねに混ぜ込み、つくねにしました。ゴロゴロと二個、さっぱりとしたサンラータンとあわせてみました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ つくねときのこのサンラータン	178	13.9	11.1	7.5	2.2	43	27
◇ 人参とツナの炒め	59	3	1	12.4	0.9	50	44



平田牧場豚バラ肉に酒と塩を揉み込み、根菜とふっくら煮た国産大豆と一緒に、じっくりと時間をかけて含め煮しました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 豚肉と大豆の甘辛煮	282	11.8	20.9	16.4	1.3	63	67
◇ 旬野菜とマカロニのサラダ	140	4.2	6.5	18.6	0.9	69	28



菜彩鶏肉は塩麩を揉み込んで熟成させた後、玉ねぎや車麩と煮ました。ふんわりとした卵でとじ、絹さを添えています。お醤油味の優しい和のお惣菜を食べると、心がほっこりします。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鶏肉と玉ねぎの卵とじ	171	18.9	6.4	10.1	1.1	29	31
◇ ふきの炒り煮	64	2.8	4.4	4.3	0.8	70	23



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
豆板醤	無添加	オーサワ	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
有機トマトケチャップ	有機JAS	高橋ソース(株)	片栗粉	無添加	大川食品
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	牛乳	無調整	(株)サンコー食品
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	車麩	山形産	鈴木製麩所
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	昆布	北海道	棹前昆布
純米酢	国産米	私市醸造(株)	中力粉	山形	(株)小川製粉
塩麴	無添加	安心工房	大豆	北海道	鈴和商店
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	有機ダイストマト	無添加	コルドンヴェール(株)
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	鷹の爪	有機唐辛子	無茶々園
ねりごま	無添加	ムソー	突きこんにゃく	国内産	(株)みゆきやフジモト
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	豆腐	ノンGM	太子食品
有機マスタード粒入り	有機JAS	エバーナット	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店
有精卵マヨネーズ	無添加	創健社	マカロニ	国内製造 強力小麦粉	(株)コルノマカロニ
赤味噌	無添加	(株)大のや醸造	有機レモン果汁	有機JAS	(株)ピオカ
味噌	無添加	三吉麴屋	白ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)
本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)			
有機胡椒	有機	S & B	春キャベツ	千葉	
洋風だし	無添加	創健社	春きゅうり	山形	
			ごぼう	青森	
赤魚	アイスランド	石井商店	小松菜	宮城	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	椎茸	山形	
さつま揚げ	無添加	四宮蒲鉾店	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	
まぐろフレーク	無添加	伊藤食品	スナップえんどう	山形	
			春大根	千葉	
新人参	徳島		玉ねぎ	北海道	
ふき	愛知		長ねぎ	埼玉	
ほうれん草	群馬		菜花	山形	



次週【4月4週おこんだて】のご案内



4月26日(金)発送予定

主菜	副菜
豚肉と春野菜の塩麴炒め	切干大根とさつま揚げ煮
筍と鶏肉の煮物	さやえんどう入りおから煮
お魚のムニエルフロッキーソース	春野菜のピクルス
ハンバーグ豆乳味噌ソース	具だくさんのなます
チキン竜田揚げサルサ添え	春キャベツのゴマ和え

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！