



食養御膳

食養御膳 L

【4月4週おこんだて】



(株)安心工房

2024.4.26

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。



平田牧場豚肉とたっぷり春キャベツ、玉ねぎ新人参を、手作り塩麴で炒め合わせました。塩麴の旨味と甘味と調和のとれた心地よい塩味で食が進みます。春色スナップえんどうをアクセントに入れました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 豚肉と春野菜の塩麴炒め	134	8.9	6.2	13.0	1.2	51	29
◇ 切干大根とさつま揚げ煮	90	4.6	3.0	11.8	1.1	79	35



国産かつおと北海道昆布の濃厚お出汁で孟宗筍と菜彩鶏をじっくり含め煮にしました。この時期ならではの和のお惣菜です。仕上げに鰹節をまぶして味に深みを付けました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 筍と鶏肉の煮物	139	10.5	7.8	7.0	1.0	29	31
◇ さやえんどう入りおから煮	97	4.1	5.9	10.4	0.9	71	25



お魚はしっかりとするよう工夫をしてから、薄く粉をまぶしてオリーブ油でムニエルにしました。ホタテの旨味を活かしたブロッコリーと玉ねぎのソースをそっと絡めました。春らしい緑色がお魚を華やかに彩っています。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ お魚のムニエルブロッコリーソース	129	11.9	7.2	4.1	1.1	27	19
◇ 春野菜のピクルス	63	1	0	13.7	0.8	20	13



山形のブランド豚肉と牛肉、山形車麩、飼育にこだわっている卵、こだわりの食材がギュッと詰まった手捏ねハンバーグです。たっぷりきのこを入れた有機豆乳のソースをかけました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ ハンバーグ豆乳味噌ソース	194	14.9	11.8	10.1	1.1	51	45
◇ 具だくさんのなます	47	2.5	1.8	6.2	1	39	22



菜彩鶏肉は、下味を付けて熟成させてから焼きました。瑞々しい春きゅうりやフレッシュトマトは、さっぱりとしたサルサソースにしました。真っ赤なトマト色で、テーブルが華やかになりそうです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ チキン竜田揚げサルサ添え	151	13.7	6.5	10.6	1.1	18	26
◇ 春キャベツのゴマ和え	78	4.4	4.7	6.9	1	78	45



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	青豆	秋田	鈴和商店
かつおだし	無添加	ムソー	油あげ	ノンGM	太子食品
クローブ	スリランカ	S & B	おから	ノンGM	住吉屋
有機トマトケチャップ	有機JAS	高橋ソース(株)	鰹節	国内産	伏高商店
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
コンソメ	化学調味料不使用	創健社	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
塩麴	無添加	安心工房	車麩	山形産	鈴木製麩所
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	昆布	北海道	棹前昆布
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	中力粉	山形	(株)小川製粉
ねりごま	無添加	ムソー	鷹の爪	有機唐辛子	無茶々園
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	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)	豆乳	有機JAS	マルサン
味噌	無添加	三吉麴屋	豆腐	ノンGM	太子食品
本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)	白ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)
有機胡椒/チリパウダー	有機	S & B	エリンギ	新潟	
有機レモン果汁	有機JAS	(株)ビオカ	春キャベツ	神奈川	
牛肉	天童黒毛和牛	イートミート	春きゅうり	山形	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	さやえんどう	山形	
さつま揚げ	宮城県	高橋徳治商店	椎茸	山形	
タラ	アメリカ	石井商店	しめじ	山形	
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	生姜	高知	
豚肉	山形三元豚	平田牧場	スナップえんどう	山形	
ほたて	青森	板坂商店	春大根	千葉	
ピーマン	茨城		玉ねぎ	北海道	
ブロッコリー	香川		トマト	群馬	
ほうれん草	群馬		新人参	徳島	
孟宗筍	熊本		にんにく	青森	



次週【5月1週おこんだて】のご案内



5月10日(金)発送予定

主菜	副菜
鶏肉と春キャベツのバンバンジー	具だくさん塩麴スープ
タラの梅なめ茸あん	マカロニとじゃが芋のペペロンチーノ
鶏肉と筍の甜面醤炒め	野菜のサワー漬け
豚肉のヴィネガー風味	ひじき入りお豆のサラダ
ビーフンと野菜のソテー	春野菜のピクルス

新鮮春野菜が入荷してくると気分が上がります♪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！