

食養御膳 6月 2週 おこんだて



「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。



株式会社 安心工房
山形県天童市矢野目2443-5
TEL: 023-652-2282

食養御膳のご注文QRコード



たらは、マリネにしてしっかりとさせてからムニエルにしました。ホタテとじっくり炒めた玉ねぎのうま味を活かした醤油ベースの中華ソースをかけました。食べやすくご飯が美味しく進みます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 魚のムニエルほたてソース	102	11.5	4.3	3.5	1.0	40	19
◇ ジャが芋のピリ辛味噌仕立て	109	4.4	3.3	19.7	0.9	31	37



国産はちみつとにんにく、オリーブオイル、酸化防止剤無添加で安心のフルーティーな白ワイン、有機タイム粉、こだわりの調味料を合わせたところに菜彩鶏肉を二晩じっくりと漬け込みました。上品な香りが漂います。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鶏肉のガーリックハーブ焼き	109	15.0	5.3	0.8	1.0	3	19
◇ スパゲッティナポリタン	100	2.6	3.4	15.7	0.7	12	18



ピーマンの彩りがきれいな鹿の子バーグです。塩味でシンプルですが素材のバランスが心地よくもっと食べたくなる一品です。ピーマン嫌いなお子様でも美味しく食べてくれそうです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 彩り鹿の子バーグ	175	13.2	10.6	9.3	1.1	40	30
◇ 高野豆腐の青菜炒め	83	6.1	5.2	4.4	1	113	22



さばは、調味液に漬けてから片栗粉を付けて、ヘルシー揚げ焼きにしました。生大根はまるやかにおろして、国産丸大豆醤油と有機レモン果汁を混ぜ合わせてソースにしました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ さば竜田揚げおろしソース	90	6.8	5.9	4.1	1	10	16
◇ 野菜のさっぱりサラダ	71	3.7	4	7.7	0.7	64	33



菜彩鶏肉は下味をよく揉み込んでからグリルしました。真っ赤なトマトと玉ねぎを使ってお酢を効かせたサルサソースを作り、仕上げに香ばしい胡麻をふりました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ チキンのごまサルサソース	124	13.7	5.8	6	1.1	15	26
◇ 野菜の磯部和え	57	3.1	2.7	6.9	0.9	59	26

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当たると、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ますがございます。

6月2週「原材料のご案内」

2025.6.13

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・玉子ニ生産者が選んだ厳選飼料、EU基準に準じた飼育です。



食養御膳の詳細QRコード

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		
かつおだし	無添加	ムソー	青豆	秋田	鈴和商店
オリーブ油	エキストラバージンオイル	GABAN	油揚げ	ノンGM	太子食品
寒こうじ	国産・無添加	安藤醸造	片栗粉	無添加	大川食品
ごま油	無添加	竹本油脂(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)	牛乳	無調整	(株)サンコー食品
純米酢	国産米	私市醸造(株)	車麩	山形産	鈴木製麩所
純米酒	国産米・米麹	秋田県発酵工業	高野豆腐	ノンGM	旭松食品
紹興酒	台湾産	東永商事	昆布	北海道 日高昆布	うつぼや
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	スパゲッティ	イタリア	正栄食品工業(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
甜面醬	無添加	安心工房	中力粉	山形	(株)小川製粉
豆板醬	無添加	オーサワ	有機ダイストマト	無添加	コルドンヴェール(株)
有機トマトケチャップ	有機 J A S	高橋ソース(株)	豆腐	ノンGM	太子食品
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	干し海苔	無添加	(株)ムソー
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	はちみつ	無調整	(株)山形養蜂場
赤味噌	無添加	(株)大のや醸造	白ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)
味噌	無添加	三吉麴屋	キャベツ	千葉	
本みりん	国産米・米麹	中野 B C (株)	小松菜	宮城	
有機胡椒	有機 J A S	S & B	しめじ	長野	
有機ごま	有機 J A S	みたけ食品工業	じゃが芋	熊本	
有機タイム/バセリ	有機 J A S	S & B	大根	千葉	
有機チリペッパー	有機 J A S	S & B	玉ねぎ	北海道	
有機レモン果汁	有機 J A S	(株)ビオカ	トマト	栃木	
洋風だし	無添加	創健社	なす	群馬	
さば	ノルウェー	石井商店	人参	徳島	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	にんにく	青森	
たら	アメリカ	石井商店	赤黄ピーマン	宮城	
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	ピーマン	茨城	
豚肉	山形 三元豚	平田牧場	ほうれん草	群馬	
ほたて	青森	板坂商店			

国産

次週【6月3週おこんだて】のご案内

6月20日(金)発送予定

主菜	副菜
アスパラ入りハンバーグ	具たくさんなます
初夏の肉じゃが	ちくわとこんにゃくの酢味噌和え
さばの爽やかハーブソース	野菜のオープン焼き
茄子の鶏そぼろあん	小松菜と小エビのナムル
魚のエスカベッシュ	豆乳味噌スープ

色鮮やかなアスパラ、小松菜、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、ズッキーニ、赤黄ピーマン。フレッシュな葉物や根菜に包まれて幸せ気分♪ スタッフも生き生きわくわくします。自然の食材と自然の調味料を使って、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。