

食養御膳 6月 3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



天童黒毛和牛肉と平田牧場豚肉、旬の山形アスパラをアクセントにこだわりがギュッと詰まったハンバーグです。丸めてから粉をつけて焼き上げ、うま味をにがさない工夫をしました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ アスパラ入りハンバーグ	155	11.4	10.1	7.1	1.1	29	19
◇ 具たくさんなます	58	2.6	2.2	7.8	1.0	41	23



和食の定番肉じゃがに、色良く焼いた茄子やピーマンを加えて、初夏を感じる肉じゃがにしました。丁寧にお出汁をとった和食は、体にすう〜としみわたりほっこりとしみます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 初夏の肉じゃが	152	8.0	7.2	16.6	1.2	19	31
◇ ちくわとこんにゃくの酢味噌和え	62	4.4	0.8	10.1	1.1	70	12



さばは下味を付けてソテーしました。お野菜はコロコロに切ってサッと煮、ナンプラーと白ワイン、ハーブの香りを付けてエスニックの味付けにしました。さばを美味しく爽やかにいただけます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ さばの爽やかハーブソース	132	7.1	8	8	1.1	10	14
◇ 野菜のオープン焼き	125	4.9	5.4	19	0.4	78	24



しっとり漬けにした菜彩鶏ミンチと玉ねぎと人参は、炒めてから味噌あじに煮ました。米油を絡めて揚げ焼きにした茄子とピーマンをざっくりと混ぜ合わせて、彩りが良く食欲をそそる一品になりました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 茄子の鶏そぼろあん	141	6.7	8.9	9.2	1.2	22	22
◇ 小松菜と小エビのナムル	49	2.1	2	6.7	0.8	114	16



赤魚は下味を付けてソテーしました。玉ねぎと人参はマリネにしてから焼いたお麩を合わせ、お魚になじませました。粒マスタードとオリーブオイルが入った、まろやかでちょっぴりお上品なお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 魚のエスカベッシュ	176	12.1	10.3	9	1	27	25
◇ 豆乳味噌スープ	110	5.8	4.6	13	1.1	46	44

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がございます。



6月3週「原材料のご案内」

2025.6.20

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

調味料		乾物・加工品		肉・魚・卵		野菜					
											
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
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	小エビ	無着色無添加/瀬戸内産	味のよねくら	米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	片栗粉	無添加	大川食品
純米酢	国産米	私市醸造(株)	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)	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
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	車麴	山形産	鈴木製麴所	丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	突きこんにゃく	国内産	(株)みゆきやフジモト
豆板醤	無添加	オーサワ	昆布	北海道 日高昆布	うつばや	ナンプラー	無添加	(株)タイオリエント商事	中力粉	山形	(株)小川製粉
バルメザンチーズ	無添加	サンワ乳研	有機豆乳	オーガニック	マルサンアイ(株)	ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	パン粉	国内産小麦	桜井食品
有機マスタード粒入り	有機 J A S	エバーナット	塩蔵わかめ	三陸厚葉	ヤマナカフーズ	有精卵マヨネーズ	無添加	創健社	白ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)
赤味噌	無添加	(株)大のや醸造				味噌	無添加	三吉麴屋	アスパラ	山形	
本みりん	国産米・米麴	中野 B C (株)	小松菜	宮城		有機胡椒	有機 J A S	S & B	椎茸	山形	
有機ごま	有機 J A S	みたけ食品工業	しめじ	山形		有機バジル/パセリ	有機 J A S	S & B	じゃが芋	熊本	
有機レモン果汁	有機 J A S	(株)ビオカ	生姜	高知		洋風だし	無添加	創健社	大根	千葉/青森	
白ワインヴィネガー	国産	(株)ルミエール	玉ねぎ	千葉/栃木		赤魚	アイスランド	(株)石井商店	人参	千葉/茨木	
			なす	群馬		牛肉	天童黒毛和牛	イートミート	にんにく	青森	
			黄ピーマン	宮城		さば	ノルウェー	石井商店	ピーマン	茨城	
						ちくわ	徳島県	四宮蒲鉾店			
						鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商			
						豚肉	山形 三元豚	平田牧場			



国産

次週【6月4週おこんだて】のご案内

6月27日(金)発送予定

主菜	副菜
スパイシーフライドチキン	たっぷり野菜の煮浸し
彩りオムレツ	切干大根の含め煮
魚のグリル甘酢ソース	チンゲン菜のおかか和え
鶏肉と根野菜の煮物	玉ねぎの梅昆布炒め
豚肉のソテーにらトマトだれ	ゴロゴロお豆の白和え

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。