

食養御膳 8月1週 おこんだて

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。



食養御膳のご注文QRコード



平田牧場の三元豚肉に、じっくり炒めた玉ねぎ、山形県産の車麩、豆腐、安心玉子を混ぜ合わせて成形し、こんがりとグリルで焼き上げました。牛乳100%で仕上げた真っ白なソースのハンバーグは、見た目のインパクトが大きく、人目を惹きます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 白いハンバーグ	190	13.8	12.4	9.0	1.1	94	31
◇ 緑野菜のねばねばサラダ	49	2.7	1.9	7.0	1.1	81	28



さばは丁寧に下味を付けて熟成させた後、ソテーにしました。焼きなす、ピーマン、玉ねぎ、人参などの野菜と合わせて細かく刻んだ香味野菜を加え、ピリ辛風味に仕上げています。お酢が入ってさっぱりとしていて食べやすいです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ さばと野菜のピリ辛仕立て	130	7.5	8.1	8.7	1.1	19	23
◇ 切干大根の含め煮	94	4.3	3.2	12.6	1.1	85	40



豚もも肉をじゃが芋、玉ねぎ、人参と一緒に夏の煮物らしくあっさり煮ました。なすとピーマンは色良く焼いて合わせました。かつおと昆布の奥深いだしが体にすっ〜と入っていきます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 夏の肉じゃが	142	7.7	6.8	15	1.1	17	29
◇ 野菜のグリルセサミソース	91	2.4	5.9	9.2	1	33	15



油との相性が良い茄子は焼いて、有機トマト、ズッキーニ、玉ねぎ、高野豆腐を加えたケチャップ煮と合わせました。野菜の旨みが溶け込んだ、まるやかなミートソースです。パスタやパン、そうめんにもよく合いそうです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 茄子のミートソース	159	7	11.9	8.3	1.2	44	29
◇ じゃが芋とひよこ豆のサラダ	149	3.7	6.6	24.7	0.8	22	34



寒こうじを揉み込んで熟成させた菜彩鶏肉を、しっかりと柔らかく焼き上げ、香ばしいグリルに仕上げました。赤・黄・緑の彩り豊かな野菜とともに、さっぱりとした南蛮酢で夏らしい爽やかな味わいをお楽しみいただける一品です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ チキン南蛮	119	13.7	3.8	7.8	1.2	9	24
◇ ゴーヤとちくわの炒め	120	9.3	7.2	6.7	1.3	118	60

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。

8月1週「原材料のご案内」

2025.8.1

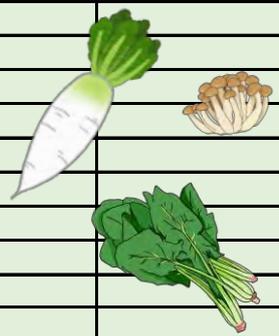
今月のお惣菜セットの基本原材料をご紹介します。無添加・国産を基本とし、一部魚は冷凍輸入があります。

※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		
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		
寒こうじ	国産・無添加	安藤醸造	青豆	秋田	鈴和商店
有機トマトケチャップ	有機 J A S	高橋ソース(株)	油揚げ	ノンGM	太子食品
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	片栗粉	無添加	大川食品
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)
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	切干大根	国内産	月山農場
純米酢	国産米	私市醸造(株)	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	車麩	山形産	鈴木製麩所
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	高野豆腐	ノンGM	旭松食品
鷹の爪	有機唐辛子	無茶々園	昆布	北海道 日高昆布	うつぼや
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
練り胡麻	無添加	ムソー	豆腐	ノンGM	太子食品
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	有機ダイストマト	有機 J A S	創健社
有精卵マヨネーズ	無添加	創健社	有機ダイストマト	有機 J A S	コルドンヴェール(株)
本みりん	国産米・米麴	中野 B C (株)	有機ひよこ豆	有機	オーサワ
有機胡椒	有機 J A S	S & B	大葉	茨城	
有機チリパウダー	有機 J A S	S & B	オクラ	山形	
洋風だし	無添加	創健社	きゅうり	山形	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	ゴーヤ	山形	
さば	ノルウェー	石井商店	じゃが芋	茨城	
ちくわ	徳島県	四宮蒲鉾店	生姜	高知	
鶏肉	国産	大商	ズッキーニ	山形	
豚肉	山形 三元豚	平田牧場	大根	山形	
			玉ねぎ	北海道	
			長ねぎ	茨城	
			なす	山形	
			人参	青森	
			にんにく	青森	
			ピーマン	山形	
			赤黄ピーマン	山形	
			モロヘイヤ	宮城	



次週【8月2週おこんだて】のご案内



8月8日(金)発送予定

主菜	副菜
白身魚のエスカベッシュ	なすのピーナッツ和え
五目つくね照り焼き	コリンキーのりんご酢マリネ
天童牛肉と夏野菜のカレー	きゅうりとみょうがの梅肉あえ
赤魚の野菜チリソース	レーズン入りかぼちゃサラダ
ポークソテー南蛮漬け	パンプキンスープ

色鮮やかな赤黄パプリカ、ピーマン、オクラ、モロヘイヤ、ほうれん草、きゅうり、ズッキーニ。夏の暑さに耐えて育った野菜たちのたくましい生命力に感動し、いただけることに感謝しています。その力強さにスタッフも元気をもらっています。自然の食材と自然の調味料を使い、愛情を込めて、家庭のぬくもりを感じる、人にやさしい味わいのお惣菜を作ります。