2025.8.8

食 養 御 膳 8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

たらは丁寧にソテーしました。野菜はマリネにして、鮭となじませることでさっぱりとした風味に仕上げています。ソースは米酢と白ワインヴィネガーに、粒マスタードとマヨネーズのまろやかさを加え、ちょっぴりおしゃれな味わいに整えています。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ｃａ mg	Ｍｇ mg
◆白身魚のエスカベッシュ	107	12.2	3.4	7.3	0.9	33	27
◇なすのピーナッツ和え	128	5.4	7.7	12.3	0.8	66	36

寒こうじでじっくり熟成させてしっとりとした鶏肉に、ごぼうや小松菜、人参、玉ねぎ、車麸などの野菜をたっぷり混ぜ込んでつくねにしました。野菜の旨みが詰まった、体にやさしく満足感のある一品です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ｃａ mg	Ｍｇ mg
◆五目つくね照り焼き	140	12.7	5.0	12.2	1.0	36	26
◇コリンキーのりんご酢マリネ	82	2.2	4.0	9.6	2.0	21	10

かぼちゃ、ズッキーニ、なす、有機トマトなど夏の恵みをたっぷり詰め込んだビーフカレーです。ビタミンが豊富で、健康と美容をサポートします。牛すじ肉は時間をかけて煮込み、深いコクと柔らかさを引き出しました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ｃａ mg	Ｍｇ mg
◆天童牛肉と夏野菜のカレー	168	10.3	9.5	12.6	1.1	27	20
◇きゅうりとみょうがの梅肉あえ	25	1.1	0.1	5.7	0.8	25	16

赤魚は、なめらかな食感に仕上げるためにマリネにしてからグリルしました。玉ねぎ・人参・ピーマンは、ケチャップ醤油で煮込み、チリソースにしてのせました。野菜の甘みとほどよい辛みが、赤魚の旨みを引き立てます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ｃａ mg	Ｍｇ mg
◆魚の野菜チリソース	111	12.8	3.7	7.7	1	24	25
◇レーズン入りかぼちゃサラダ	151	3.7	6.6	24	0.8	44	33

豚肩ロース肉は、下味をつけて熟成させることで、やわらかく仕上げました。赤青黄色の彩り野菜と合わせて、南蛮酢でさっぱりと味付けしています。酸味のきいたさわやかな風味が、豚肉の旨みを引き立てる、夏にぴったりのお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ｃａ mg	Ｍｇ mg
◆ポークソテー南蛮漬け	133	8	8	7.1	1	10	16
◇パンプキンスープ	129	3.8	6.3	17.4	1	101	24

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
内容量により
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2週「原材料のご案内」

2025.8.8

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。

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		
オリゴ糖	天然のオリゴ糖ラフィノース	ニッテン商事㈱	梅干し	国産梅/赤しそ/天日塩、無添加無着色	株式会社ゼロプラス
純カレー粉	無添加	GABAN	片栗粉	無添加	大川食品
カレールウ	無添加	ムソー㈱	かつお厚削り	国産	マルトモ㈱
寒こうじ	国産・無添加	安藤醸造	牛乳	無調整	㈱サンコー食品
有機トマトケチャップ	有機ＪＡＳ	高橋ソース㈱	金時豆	北海道	鈴和商店
ごま油	無添加	竹本油脂㈱	クリーム	北海道産	雪印メグミルク
米油	国産原料米ぬか	三和油脂㈱	車麩	山形産	鈴木製麩所
コリアンダー	マレーシア	GABAN	高野豆腐	ノンGM	旭松食品
純米酢	国産米	私市醸造㈱	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　㈱青い海	鷹の爪	有機唐辛子	無茶々園
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	中力粉	山形	㈱小川製粉
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	パルメザンチーズ	無添加	サンワ乳研
ビート含蜜糖	北海道　てん菜	日本甜菜製糖㈱	パン粉	国内産小麦	桜井食品
有機ピーナッツバター	有機ピーナッツ100%	アリサン	有機ダイストマト	有機ＪＡＳ	創健社
有機マスタード粒入り	有機ＪＡＳ	エバーナット	有機ダイストマト	有機ＪＡＳ	コルドンヴェール㈱
有精卵マヨネーズ	無添加	創健社	有機レーズン	有機	オーサワジャパン㈱
本みりん	国産米・米麹	中野ＢＣ㈱	塩蔵わかめ	三陸厚葉	ヤマナカフーズ
有機胡椒	有機ＪＡＳ	Ｓ＆Ｂ	かぼちゃ	山形	
有機チリパウダー	有機ＪＡＳ	Ｓ＆Ｂ	きゅうり	山形	
有機パセリ	有機ＪＡＳ	Ｓ＆Ｂ	ごぼう	群馬	
有機ガラムマサラ	有機ＪＡＳ	Ｓ＆Ｂ	小松菜	宮城	
洋風だし	無添加	創健社	コリンキー	新潟	
純りんご酢	果汁	ミツカン	生姜	高知	
白ワインヴィネガー	国産	㈱ルミエール	ズッキーニ	山形	
赤魚	アイスランド	石井商店	玉ねぎ	北海道	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	なす	山形	
牛肉	天童黒毛和牛	イートミート	人参	青森	
たら	アメリカ	石井商店	にんにく	青森	
鶏肉	国産	大商	ピーマン	山形	
豚肉	山形　三元豚	平田牧場	黄ピーマン	山形	
みょうが	高知		ほうれん草	群馬	

次週【8月3週おこんだて】のご案内

8月22日(金)発送予定

主菜	副菜
鶏チリ	野菜のハニーマスタードあえ
国産カジキの和風バーグ	小豆かぼちゃ
夏野菜の旨塩レモン炒め	茄子とピーマンの鍋しぎ
国産いわしの梅煮	コリンキーとマカロニのペペロンチーノ
鶏肉と野菜のえごま味噌和え	夕顔のあんかけ

色鮮やかなコリンキー、赤黄パプリカ、ピーマン、なす、かぼちゃ、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。