2025.8.22

食 養 御 膳 8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

人気の鶏むね肉を使った、夏にぴったりのお惣菜です。中華の定番「海老チリ」の味付けを鶏肉に合うようにアレンジし、彩り豊かな夏野菜をたっぷり加えました。季節の野菜をしっかり摂れて体にも嬉しい一品です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ｃａ mg	Ｍｇ mg
◆ 鶏チリ	158	10.6	7.3	15.3	1.3	32	34
◇ 野菜のハニーマスタードあえ	41	1.9	0.4	9.1	0.9	42	19

大きなカジキが届きました！ゴロゴロに切ってから撹拌機に入れてミンチにしました。そこに刻んだ野菜、豆腐、パン粉、じっくり炒めて甘みを引き出した玉ねぎ、卵を加えてハンバーグにしました。こだわりの調味料で作った特製あんをかけて旨みたっぷりです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ｃａ mg	Ｍｇ mg
◆ 国産カジキの和風バーグ	187	15.0	8.2	14.8	1.0	54	41
◇ 小豆かぼちゃ	155	4.9	0.5	36.5	0.6	23	40

平田牧場の豚もも肉に、しっかりと下味を揉み込み、しっとりやわらかな食感にしました。豚肉と夏のビタミン野菜を、回転釜で豪快にチャンプル。有機レモンの果汁でサッパリとした爽やかな味わいの、夏らしく元気が出るお惣菜になりました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ｃａ mg	Ｍｇ mg
◆ 夏野菜の旨塩レモン炒め	143	9.5	8.3	9.2	1.1	41	32
◇ 茄子とピーマンの鍋しぎ	66	1.9	3	9.3	1	25	22

国産いわしを、五時間かけてふっくらと下煮しました。国産梅干しと調味料を加えて、時間をかけて煮込んでいます。骨までやわらかく、丸ごと美味しくお召し上がりいただけます。増粘剤などの添加物は一切使用しておらず安心してお楽しみいただけます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ｃａ mg	Ｍｇ mg
◆ 国産いわしの梅煮	128	8.6	3.7	12.4	2.9	35	20
◇ コリンキーとマカロニのペペロンチーノ	144	5.6	2.4	25.7	1.1	6	18

菜彩鶏肉を柔らかく蒸し上げて、丁寧に手で割きました。夏野菜のなすやきゅうりとザックリ合わせ、味噌ベースの特製だれで風味豊かに仕上げています。最後にえごま油を加えることで、コクが増すだけでなく、生活習慣病や認知症の予防にも嬉しいひと皿です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ｃａ mg	Ｍｇ mg
◆ 鶏肉と野菜のえごま味噌和え	131	13.8	4.9	10.1	1.2	27	34
◇ 夕顔のあんかけ	61	2.6	0.3	12.8	1.1	29	17

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3週「原材料のご案内」

2025.8.22

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		
えごま油	えごま100％	紅花食品㈱	青豆	秋田	鈴和商店
オリゴ糖	天然のオリゴ糖ラフィノース	ニッテン商事㈱	小豆	北海道	鈴和商店
寒こうじ	国産・無添加	安藤醸造	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
有機トマトケチャップ	有機ＪＡＳ	高橋ソース㈱	有機栽培大麦	国内産	永倉精麦㈱
ごま油	無添加	竹本油脂㈱	片栗粉	無添加	大川食品
米油	国産原料米ぬか	三和油脂㈱	かつお厚削り	国産	マルトモ㈱
塩麹	山形県産米の麹	安心工房	牛乳	無調整	㈱サンコー食品
純米酒	国産米・米麹	秋田県発酵工業	車麩	山形産	鈴木製麩所
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	豆腐	ノンGM	太子食品
豆板醤	無添加	オーサワ	パン粉	国内産小麦	桜井食品
はちみつ	無調整	㈱山形養蜂場	マカロニ	国内製造 強力小麦粉	㈱コルノマカロニ
ビート含蜜糖	北海道　てん菜	日本甜菜製糖㈱			
有機マスタード粒入り	有機ＪＡＳ	エバーナット	かぼちゃ	山形	
赤味噌	無添加	㈱大のや醸造	キャベツ	山形	
味噌	無添加	三吉麹屋	きゅうり	山形	
本みりん	国産米・米麹	中野ＢＣ㈱	ごぼう	群馬	
有機胡椒	有機ＪＡＳ	Ｓ＆Ｂ	コリンキー	山形	
有機チリパウダー	有機ＪＡＳ	Ｓ＆Ｂ	生姜	高知	
有機レモン果汁	有機ＪＡＳ	㈱ビオカ	ズッキーニ	山形	
			玉ねぎ	北海道	
いわし		板坂商店	なす	山形	
カジキ	北海道	板坂商店	人参	青森	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	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	夕顔	山形	

次週【8月4週おこんだて】のご案内

8月29日(金)発送予定

主菜	副菜
ポークピカタタコスソース	国産ひじきとお豆のサラダ
さばのごま衣揚げ	なすとじゃが芋の山椒味噌和え
ピーマンと豚肉の黒酢炒め	夕顔と卵のふわふわスープ
肉団子の野菜あん	枝豆入りかぼちゃサラダ
鶏肉とかぼちゃのカポナータ	きゅうりの昆布和え

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、夕顔。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。