

食養御膳 10月 1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



岩手のぶりが届いたので、ぶり大根を作りました。
大根は醤油と本みりんできゅーりと含め煮にし、ぶりは下処理をしてからさっと焼いて、煮詰めた煮汁で甘辛く仕上げました。日本食ならではのやさしい味わいに、ほっこりと心が休まります。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ ぶり大根	220	14.0	13.7	11.9	1.2	40	34
◇ 野菜炒め	87	3.1	5.6	9.2	1.0	44	22



コロコロに切ったさつま芋に、平田牧場の豚肉、天童黒毛和牛肉、豆腐・丁寧に炒めた玉ねぎを合わせて、ふっくらと丸めました。さつま芋の自然な甘みが広がる、秋のハンバーグです。とろりとしたあんが絡んで食べやすいです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 秋の根菜ハンバーグ	173	9.8	9.8	13.3	1.0	48	30
◇ 切干大根南蛮酢	86	3.0	2.9	13.8	1.1	100	39



鶏肉に下味をよく揉み込んで、じっくりと熟成させました。焼いて旨みをとじ込めたところに、きゅうり・玉ねぎ・ピーマンのごまダレをかけて味を含ませています。しっとりとした鶏肉に野菜の爽やかさが重なって、後味まで軽やかに仕上がりました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 焼き鶏肉と野菜のごま醤油和え	193	20.5	7.7	11.6	1.1	25	39
◇ 具たくさん秋スープ	80	5.9	1.8	13.3	1.5	52	52



天童黒毛和牛肉を使って秋の煮物を作りました。きのこや根菜を、かつおと昆布のお出汁でじっくりと煮含め、旨みを引き出しています。香りを楽しむ舞茸は、さっと焼いてから最後に合わせて風味豊かに仕上げました。秋の味覚をたっぷりと詰め込んだお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ きのこ牛肉の煮物	121	6.7	4.3	16.6	1.2	22	32
◇ にんざい	92	5	5.1	7.5	1	68	37



鶏肉に下味をよく揉み込み、しっとりさせしてから焼き上げました。えのき茸・しめじ・長ねぎ・人参を合わせた、きのこたっぷりのピリ辛あんをかけています。色鮮やかで、見た目にも楽しく、食欲をそそる一品です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鶏肉のソテーきのこ中華あん	137	14.4	5.7	8.5	1	7	25
◇ さつま芋の甘辛炒め	215	2.3	3.7	43.3	1	47	34

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。

10月1週「原材料のご案内」

2025.10.3

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。



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		
オリゴ糖	天然のオリゴ糖ラフィノース	ニッテン商事(株)	青豆	秋田	鈴和商店
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	油揚げ	ノンGM	太子食品
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	いりこ	長崎県	長崎県漁業協同組合連合会
塩麴	山形県産米の麴	安心工房	片栗粉	無添加	大川食品
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
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	金時豆	北海道	鈴和商店
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	車麴	山形産	鈴木製麴所
豆板醤	無添加	オーサワ	切干大根	国内産	月山農場
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	昆布	北海道 日高昆布	うつぼや
本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)	乾椎茸	国内産 どんこ	(株)マルトモ物産
有機胡椒	有機JAS	S & B	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場
有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	大豆	北海道	鈴和商店
			豆腐	ノンGM	太子食品
えのき茸	長野		パン粉	国内産小麦	桜井食品
キャベツ	山形		芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店
きゅうり	山形				
ごぼう	青森		牛肉	天童黒毛和牛	イー・ミート
さつま芋	茨城		鶏卵	山形	板垣鶏卵
しめじ	長野		鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商
じゃが芋	青森		豚肉	山形 三元豚	平田牧場
生姜	高知		ぶり	岩手	板坂商店
大根	青森				
玉ねぎ	北海道		舞茸	新潟	
長ねぎ	山形		れんこん	茨城	
なす	山形				
人参	北海道				
赤ピーマン	山形				

国産

次週【10月2週おこんだて】のご案内

10月10日(金)発送予定

主菜	副菜
五目つくね照り焼き	野菜のひじき和え
さばのかば焼き	大根と揚げの煮浸し
鶏肉と野菜の旨煮	秋れんこんとさつま芋の白和え
焼き魚のポトフ	土里芋の煮物
麻婆なす	レーズン入りかぼちゃサラダ

秋のお野菜、土里芋、さつま芋、なす、かぼちゃ、れんこん、きのこ。大きく実った秋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。

