

食養御膳 10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



菜彩鶏肉にごぼう、人参、玉ねぎ、山形車麩、豆腐を加えて、つくねにしました。ひとつひとつが大きめで、野菜もたっぷり入っています。食べ応えのある、満足感たっぷりの一品です。

	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	168	14.3	5.9	15.6	1.2	44	37
◇ 野菜のひじき和え	55	2.5	1.0	12.0	1.2	49	30



さばに下味をつけてさっと焼き、醤油・みりん・てんさい糖・オリゴ糖で仕上げた、工房特製の甘辛たれを絡めました。香ばしさとコクのある味わいで、ご飯がどんどん進みます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ さばのかば焼き	109	7.3	5.0	9.8	1.1	21	32
◇ 大根と揚げの煮浸し	47	2.5	1.9	6.6	1.0	50	32



菜彩鶏肉とたっぷりの根菜を、かつおと昆布の濃厚なお出汁でじっくり和風煮にしました。お豆と高野豆腐もごろごろ入って、旨味も栄養もたっぷり、ほっとする味わいです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鶏肉と野菜の旨煮	227	24	10.2	12.8	1.3	105	86
◇ 秋れんこんとさつま芋の白和え	117	5.6	3.5	17.6	1	87	53



たらとお野菜を合わせた、やさしい味わいのスープお惣菜です。熱々に温めてどうぞ。食材と調味料にこだわったスープは、ほっこりと心と体に沁みわたります。忙しい日の一品に、ゆっくり過ごしたい日のご褒美にいかがでしょうか。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 焼き魚のポトフ	128	12.2	3.4	14.6	1.5	64	48
◇ 里芋の煮物	69	2.2	0.2	15.9	1	39	37



たっぷりの長ねぎと玉ねぎ、にら、にんにく、生姜を細かく刻み、豚肉やなすと合わせて中華風に味付けしました。香味野菜の風味が食欲をそそる、ご飯によく合うお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 麻婆なす	121	5.5	7.7	9.3	1.3	26	23
◇ レーズン入りかぼちゃサラダ	137	2.3	3.3	28.7	0.8	25	29

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。



10月2週「原材料のご案内」

2025.10.10

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
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	油揚げ	ノンGM	太子食品
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)
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	きくらげ	九州産	(株)ローカル
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	牛乳	無調整	(株)サンコー食品
豆板醤	無添加	オーサワ	車麩	山形産	鈴木製菓所
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	高野豆腐	ノンGM	旭松食品
松田のマヨネーズ	無添加	(株)ななくさの郷	突きこんにゃく	国内産	(株)みゆきやフジモト
味噌	無添加	三吉麴屋	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)	大豆	北海道	鈴和商店
有機胡椒	有機JAS	S & B	中力粉	山形	(株)小川製粉
有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	豆腐	ノンGM	太子食品
洋風だし	無添加	創健社	パン粉	国内産小麦	桜井食品
かぼちゃ	北海道		芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店
キャベツ	山形		有機レーズン	有機	オーサワジャパン(株)
ごぼう	青森		鶏卵	山形	板垣鶏卵
さつまい	茨城		さば	ノルウェー	石井商店
土里芋	宮崎		たら	アメリカ	石井商店
椎茸	山形		鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商
じゃが芋	北海道		豚肉	山形 三元豚	平田牧場
生姜	高知		人参	北海道	
大根	山形		にんにく	青森	
玉ねぎ	北海道		白菜	長野	
長ねぎ	山形		赤ピーマン	山形	
なす	山形		ほうれん草	群馬	
にら	山形		れんこん	茨城	



次週【10月3週おこんだて】ご案内

10月17日(金)発送予定

主菜	副菜
魚のグリル秋のソース	おから炒り煮
豚肉のバルサミコマリネ焼き	カラフル野菜とひじき煮
鶏肉と野菜のミルク煮	お芋焼きのサラダ
カジキと野菜の味噌バター焼き	きのこのマリネ
牛すじ肉入り芋煮汁	秋れんこんと人参のごま和え

秋のお野菜、土里芋、さつまいも、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ももらっています。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。

