

食養御膳 10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



赤魚は、下味をつけてグリルしました。煮含めた大根に、茹でたほうれん草と黄菊をあしらった、秋らしい彩りのソースを添えています。とろりとしたあんが全体をやさしく包み、赤・黄・緑の色合いで華やかな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
◆ 魚のグリル秋のソース	98	12.7	2.8	6.1	1.0	26	29
◇ おから炒り煮	117	4.1	7.5	10.3	1.0	50	29



有機バルサミコ酢をたっぷり使い、豚肉と野菜をマリネにして焼き上げました。豚肉の旨みとバルサミコ酢が絡み合って奥行きのある味わい、アクセントにハーブの香りを付けました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 豚肉のバルサミコマリネ焼き	208	12.3	13.3	10.5	1.0	21	26
◇ カラフル野菜とひじき煮	139	9.4	6.8	13.0	1.0	134	103



菜彩鶏肉は塩麹を揉み込んで、しっとり柔らかく熟成させました。牛乳をたっぷり使って野菜とともに煮込み、コンソメ味に仕上げています。鶏肉と野菜の旨みが溶けあった、まろやかなスープです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鶏肉と野菜のミルク煮	153	16.3	6.4	11.1	1.2	89	35
◇ お芋焼きのサラダ	224	6.4	11.4	28.4	1	47	45



北海道のカジキをサッとソテーにし、炒めた野菜をのせて香ばしく炙りました。舞茸とバターの芳醇な香りが広がり、思わずおかわりしたくなるクセになる美味しさです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ カジキと野菜の味噌バター焼き	145	13.4	7.8	7.5	1.2	28	31
◇ きこのマリネ	54	3.8	1.3	8.3	1	1	14



山形産のねっとりとした土里芋に、天童黒毛和牛肉、大きくて立派な舞茸を合わせて、贅沢な芋煮汁を作りました。秋の恵みがたっぷり詰まった、ほっこり温まるお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 牛すじ肉入り芋煮汁	125	11.7	1.7	17	2.8	33	41
◇ 秋れんこんと人参のごま和え	168	10.8	7.9	16.5	0.6	123	85

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〉

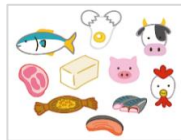
① 加熱調理の際は、やけど等にご注意ください。
② 開封後は、お早めにお召し上がりください。
③ 冷凍でお届けの為、作りたての食感とは若干違いがございます。

10月3週「原材料のご案内」

2025.10.17

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		
オリーブ油	エキストラバージンオイル	GABAN	青豆	秋田	鈴和商店
練り胡麻	無添加	ムソー	油揚げ	ノンGM	太子食品
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	おから	山形	住吉屋
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	片栗粉	無添加	大川食品
コンソメ	化学調味料不使用	創健社	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
塩麴	山形県産米の麴	安心工房	牛乳	無調整	(株)サンコー食品
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	車麴	山形産	鈴木製麴所
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	昆布	北海道 日高昆布	うつぼや
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	乾椎茸	国内産 どんこ	(株)マルトモ物産
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	有機スイートコーン	有機	アリサン(有)
有機バルサミコ酢	イタリア・有機JAS	日仏貿易(株)	大豆	北海道	鈴和商店
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場
有機マスタード粒入り	有機JAS	エバーナット	中力粉	山形	(株)小川製粉
松田のマヨネーズ	無添加	(株)ななくさの郷	豆腐	ノンGM	太子食品
赤味噌	無添加	(株)大のや醸造	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店
味噌	無添加	三吉麴屋	白ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)
本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)	白ワインヴィネガー	国産	(株)ルミエール
有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	土里芋	山形	
有機胡椒	有機JAS	S & B	しめじ	長野	
有機バジル/タイム	有機JAS	S & B	じゃが芋	北海道	
赤魚	アイスランド	石井商店	大根	青森	
牛肉	天童黒毛和牛	イートミート	玉ねぎ	北海道	
カジキ	北海道	板坂商店	長ねぎ	山形	
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	人参	北海道	
豚肉/ウインナー	山形 三元豚	平田牧場	にんにく	青森	
えのき茸	新潟		ピーマン	山形	
エリンギ	新潟		黄ピーマン	山形	
黄菊	山形		ブロッコリー	長野	
キャベツ	群馬		ほうれん草	群馬	
ごぼう	青森		舞茸	新潟	
さつまい	茨城		れんこん	茨城	

国産

次週【10月4週おこんだて】ご案内

10月24日(金)発送予定

主菜	副菜
甘酒入り鮭の味噌汁	スパニッシュオムレツ
豚肉の南部焼き	小豆かぼちゃ
菜彩鶏肉の味噌パン粉焼き	油揚げとたっぷり野菜
牛すじ肉と大根煮	さつまいとりんご焼きチーズ風味
鶏肉のソテー甘酢ソース	マカロニと野菜のペペロンチーノ

秋のお野菜、土里芋、さつまい、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。

