

食養御膳 10月 4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



鮭は下味をつけて熟成させた後、さっと焼いて旨みを閉じ込めました。れんこん、さつま芋、ごぼう、しめじなどの秋野菜を味噌仕立てにし、焼き魚を合わせて味を含ませています。心も体もほっと温まります。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 甘酒入り鮭の味噌汁	168	12.9	4.1	21.6	2.1	58	49
◇ スパニッシュオムレツ	129	6.2	8.7	8.5	0.5	28	12



生姜風味をきかせた豚肩ロース肉を玉子で包み、たっぷりの胡麻をふって香ばしく焼き上げました。ビタミンBが豊富な惣菜で、疲労回復やストレス解消にもおすすめです。胡麻の香ばしさが食欲をそそり、見た目にも楽しく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
◆ 豚肉の南部焼き	193	13.3	14.6	2.2	1.0	46	28
◇ 小豆かぼちゃ	155	4.9	0.5	36.5	0.6	23	40



二晩じっくり漬け込んだ菜彩鶏のおね肉は、味が入ってしっとりとした食感に仕上がっています。パン粉をふって香ばしく焼き上げました。良質なたんぱく質を含むおね肉は、お子様からご年配の方まで、幅広い世代に人気です。お弁当のおかずにもおすすめです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 菜彩鶏肉の味噌パン粉焼き	128	16.1	4.6	6.4	1	10	25
◇ 油揚げとたっぷり野菜	57	3.2	2.9	6.5	1	69	34



天童黒毛和牛のすじ肉は、時間をかけて丁寧に下茹でしました。主役の大根は大きめに切り、牛すじ肉とともに醤油でじっくり含め煮にしています。野菜には牛肉のまろやかな旨みがしっかりと染み込み、ご飯が美味しく進みます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 牛すじ肉と大根煮	155	18.8	4.5	10.6	1.2	63	42
◇ さつま芋とりんご焼きチーズ風味	149	3.6	3.1	29.3	0.7	95	22



鶏肉はマリネにしてしっとりとし、玉ねぎ・人参・ピーマンのソースをのせました。甘酢の照りが食欲をそそる惣菜です。野菜の彩りも鮮やかで、食卓がぱっと明るくなります。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鶏肉のソテー甘酢ソース	153	13.7	6.9	10.1	1.2	11	25
◇ マカロニと野菜のペペロンチーノ	140	6	4.1	21.7	1	29	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。

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。



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		
甘酒	国産米100%	魚沼醸造	青豆	秋田	鈴和商店
かつおだし	無添加	ムソー	小豆	北海道	鈴和商店
有機トマトケチャップ	有機JAS	高橋ソース(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)	片栗粉	無添加	大川食品
塩麴	山形県産米の麴	安心工房	クリーム	北海道産	雪印メグミルク
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	三種のチーズ	北海道	よつ葉乳業
純米酢	国産米	私市醸造(株)	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	中力粉	山形	(株)小川製粉
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	パン粉	国内産小麦	桜井食品
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	マカロニ	国内製造 強力小麦粉	(株)コルノマカロニ
松田のマヨネーズ	無添加	(株)ななくさの郷			
赤味噌	無添加	(株)大のや醸造	かぼちゃ	北海道	
味噌	無添加	三吉麴屋	キャベツ	群馬	
本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)	ごぼう	青森	
有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	さつまいも	茨城	
有機胡椒	有機JAS	S & B	しめじ	長野	
有機パセリ	有機JAS	S & B	じゃが芋	北海道	
			生姜	高知	
牛肉	天童黒毛和牛	イートミート	大根	青森	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	玉ねぎ	北海道	
白鮭	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	山形 三元豚	平田牧場	にんにく	青森	
			ピーマン	茨城	
			黄赤ピーマン	山形	
			ほうれん草	群馬	
			りんご	山形	
			れんこん	茨城	

国産



次週【11月1週おこんだて】ご案内

11月7日(金)発送予定

主菜	副菜
魚の野菜チリソース	さつまいものマリネ
鶏肉じゃが	切干大根のさっぱり煮
豚肉のソテーオーロラソース	けんちん汁
たらのかぼす味噌焼き野菜添え	キャベツのチャプチェ
れんこんのそぼろあんかけ	白菜の昆布和え



秋のお野菜、さつまいも、なす、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、きのこ、りんご。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。