

食養御膳 1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



白菜が美味しい季節、大きくて立派な白菜が入荷しました。ゆずこしょうの爽やかな香りを添えて、ちょっぴりおしゃれ感のある麻婆に仕上げています。とろ~っと甘みが広がる白菜がたまらない、季節限定のお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ マーボー白菜ゆずこしょう	88	4.8	5.4	6.5	1.2	36	16
◇ キャベツの昆布和え	25	1.6	0.2	6.1	1.0	56	27



お味噌とにんにくに鶏もも肉を漬け込み、熟成させてから丁寧に焼きました。旨みがぎゅっと詰まった濃厚な味わいで、ご飯との相性抜群です。香り豊かな味噌だれが食欲をそそります。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鶏もも肉のにんにく味噌焼き	233	15.2	11.9	16.4	2.2	30	36
◇ にんざい	67	2.7	3.9	6.5	1.0	58	19

↑ 鶏ももにんにく味噌:下味で漬け込み除いたお味噌の塩分も含みます。



豚肉に寒こうじを合わせ、豆腐や刻んだ野菜を加えて肉だんごにしました。寒こうじが生むふっくらとした食感と奥行きのある味わいに、れんこんの歯ごたえが心地よく加わります。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 肉だんごの野菜あんかけ	167	12.3	11.7	6.1	1	41	24
◇ 人参とごぼうのツナ和え	81	3.6	2.4	14.4	1	56	58



さばは下味をつけ、油で揚げずにヘルシーに焼きました。骨がなくカレー風味で食べやすいので、ご年配の方やお子様にもおすすめです。焼いたじゃが芋を添えました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ さばの竜田揚げカレー風味	124	7.5	7.1	10.9	1	8	22
◇ 野菜と揚げの煮浸し	48	2.5	1.9	6.6	1	50	32



平田牧場豚肉に下味をつけ、しっとりとした食感になるよう工夫をしてから、たっぷりの野菜と一緒に炒め合わせました。野菜にも旨みのある塩味が絡み、バクバク食べたくなる美味しさです。野菜がしっかり摂れて体が喜びます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 豚肉と野菜のねぎ塩炒め	134	9.3	7.9	8.4	1	39	24
◇ 大根のナムル	44	1.2	2	6.4	1.1	44	27

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〉
- 加熱調理の際は、やけど等にご注意ください。
 - 開封後は、お早めにお召し上がりください。
 - 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・玉子は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		
いりこだし/かつおだし	無添加	ムソー	油揚げ	ノンGM	太子食品
純カレー粉	無添加	GABAN	いりこ	長崎県	長崎県漁業協同組合連合会
寒こうじ	国産・無添加	安藤醸造	片栗粉	無添加	大川食品
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	きくらげ	徳島県	NORUCA
純米酒	国産米・米麹	秋田県発酵工業	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(㈱)青い海	刻み昆布	北海道産	ヤマナカフーズ
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	昆布	北海道 日高昆布	うつぼや
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	乾椎茸	国内産 どんこ	(株)マルトモ物産
味噌	無添加	三吉麹屋	スパゲッティ	イタリア	正栄食品工業(株)
本みりん	高品質な原材料を厳選	九重味醂(株)	豆腐	ノンGM	太子食品
柚子こしょう	無添加	(㈱)もへじ	パン粉	国内産小麦	桜井食品
有機胡椒	有機JAS	S & B	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店
有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	キャベツ	千葉	
洋風だし	無添加	創健社	ごぼう	青森	
さば	韓国	石井商店	椎茸	山形	
鶏肉	国産	大商	じゃが芋	北海道	
豚肉	山形 三元豚	平田牧場	生姜	高知	
まぐろフレーク	無添加	伊藤食品	大根	千葉	
			玉ねぎ	北海道	
			にら	栃木	
			人参	千葉	
			にんにく	青森	
			長ねぎ	埼玉	
			白菜	茨城	
			ピーマン	高知	
			ほうれん草	群馬	
			れんこん	茨城	


国産

次週【1月3週おこんだて】ご案内

1月23日(金)発送予定

主菜	副菜
根菜と牛肉の炒め煮	具だくさん冬野菜のスープ
ささ身のきのこ味噌だれ	白菜と大根の甘酢和え
鮭と野菜の花かつお焼き	さつま芋のいとこ煮
ゴロゴロ野菜とチキンのカレー	切干大根の煮物
豚肉のミニエルきのこバター醤油	冬のあったか煮物



1月のお野菜：かぶ、さつま芋、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、ブロッコリー、キャベツ、長ねぎ、白菜、小松菜、ほうれん草。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。