

食養御膳 3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



熟成させた菜彩鶏もも肉は、粉をつけてムニエルにしました。玉ねぎときのこを炒めて作った、みんなが大好きにんにくバター醤油味のソースをかけました。風味がよ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
◆ 鶏もも肉のきのこバター醤油	219	13.3	15.5	7.7	1.1	8	25
◇ ウィンナー入りじゃが芋のオムレツ	143	7.7	10.4	7.1	0.8	30	14



瑞々しい大根が入荷しました。人参やごぼう、無添加の練り製品と一緒に、じっくりコトコトと含め煮にしました。熱々に温めてどうぞ。やさしい味わいのおでんが体に沁みわたります。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ やさしい味わいおでん	80	5.5	1.1	13.6	1.3	50	30
◇ 野菜の白和え	85	5.7	5.0	6.5	0.8	80	40



時間をかけて丁寧に捏ね上げたハンバーグを香ばしくグリルし、牛乳100%のホワイトソースで包みみました。見た目が心まで軽やかにしてくれるような一皿です。4月の新しいスタートに寄り添う、やさしい味わいをお楽しみください。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ ハンバーグホワイトソース	190	13.8	12.4	9	0.9	94	31
◇ 野菜のカラフルサラダ	70	3	2.7	9.6	0.9	40	25



菜彩鶏もも肉に寒こうじを揉み込み、熟成させて旨みをぐっと引き立てました。たっぷりのお野菜と一緒に、ケチャップ醤油で炒め合わせています。ご飯が自然と進むような、満足感のあるお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鶏もも肉と野菜のケチャップ炒め	138	8.3	7.1	12.1	1.1	33	25
◇ 根菜の豆乳スープ	128	6.8	5.8	13.6	1.2	50	52



熟成させたさばを一つひとつ、小麦粉・卵・ごま+パン粉の順に衣づけして、焼き上げました。香ばしいごまの風味がアクセントになり、噛むほどに旨みが広がります。油で揚げないヘルシーな仕上がりも嬉しいポイントです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ さばフライごま風味	205	10	15.4	8.6	0.7	18	20
◇ 大根炒り煮	71	3	4.7	5.7	1	68	26

お惣菜の解凍方法

袋に貼付のラベルに記載された方法で解凍していただくと、より美味しくお召し上がりいただけます。電子レンジや湯煎で解凍される場合は、様子を見ながら温めてください。

◆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。

◆電子レンジご利用の場合
機種やお惣菜の内容量により若干変動があります。

◆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〉
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。



3月2週「原材料のご案内」

2026.3.13

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

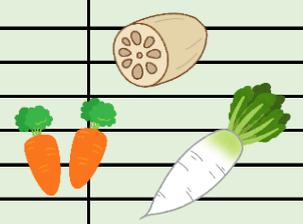
肉・魚・卵

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		
かつおだし	無添加	ムソー	青豆	秋田	鈴和商店
寒こうじ	国産・無添加	安藤醸造	油揚げ	ノンGM	太子食品
有機トマトケチャップ	有機JAS	高橋ソース(株)	片栗粉	無添加	大川食品
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	牛乳	無調整	(株)サンコー食品
純米酢	国産米	私市醸造(株)	クリーム	北海道産	雪印メグミルク
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	車麩	山形産	鈴木製麩所
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
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
無塩バター	北海道	よつ葉乳業	豆腐	ノンGM	太子食品
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	有機豆乳	有機JAS	マルサン
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	練り胡麻	無添加	ムソー
本みりん	高品質な原材料を厳選	九重味醂(株)	パン粉	国内産小麦	桜井食品
有機胡椒	有機JAS	S & B			
有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	えのき茸	山形	
			キャベツ	千葉	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	ごぼう	山形	
さば	ノルウェー	石井商店	しめじ	長野	
さつま揚げ/ちくわ	徳島県	四宮蒲鉾店	じゃが芋	北海道	
鶏肉	菜彩鶏	大商	大根	千葉	
豚肉/ウインナー	山形 三元豚	平田牧場	玉ねぎ	北海道	
ほたて	青森	板坂商店	人参	千葉	
			にんにく	青森	
			ピーマン	茨城	
			ピーマン黄赤		
			ブロッコリー	香川	

国産



次週【3月3週おこんだて】ご案内

3月19日(金)発送予定

主菜	副菜
魚の柚子きのこあん	マカロニと野菜のペペロンチーノ
チーズ入りハンバーグ	大根のさっぱりサラダ
たっぷり野菜の極旨スープ	お麩のロースト
スタミナポークと野菜炒め	根菜といりこの煮物
鶏もも肉の味噌パン粉焼き	大根と油揚げの煮浸し



今季のお野菜：チンゲン菜、れんこん、大根、人参、ブロッコリー、キャベツ、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。