

2018.9.28

安心工房の手づくりお惣菜セット

食養御膳

ラフィノースオリゴ糖の効果について・・・①『整腸効果』胃や小腸で消化吸収されずに大腸に達した後、善玉菌の栄養となり、悪玉菌を減少させます。②『美肌効果』お通じが良くなり、不要物(毒素)が体外へ排出されるので美肌効果も期待できます。アトピーも改善される可能性があります。③『生活習慣病予防』④『免疫力向上』安心工房では、お料理にオリゴ糖を取り入れ健康に良いお惣菜を作っています。

【食養御膳のご案内】お問い合わせ・ご質問は・・・
(全国有機農法連絡会/安心工房担当)

営業時間 平日9時～17時30分

e-mail : zyr@zyr.co.jp TEL0120-654-091 FAX0120-446-115

●安心工房の食塩は海水塩を使用。カリウム・ミネラルが豊富で身体に害はありません。

【9月4週メニュー】

今週の
おすすめ
ポイント

■食養御膳セット ■ふたりの夕食セット

※ 基本栄養価 ※「二人の夕食セット」の栄養価は1.5倍になります。

◆赤魚のラビコットソース

赤魚に下味を付けて粉をまぶし、スチコンで揚げ焼きにしました。トマト・きゅうり・玉ねぎをコロコロにカットし、さっぱりとしたソースにしました。

副菜は「小海老とねぎのオムレツ」たっぷりのねぎと小海老・わかめ・玉ねぎの入ったまるやかなオムレツです。



	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 赤魚のラビコットソース	158	16.3	6.2	7.6	0.8	31	29
◇ 小海老とねぎのオムレツ	105	5.8	7.9	1.9	0.6	51	6



回転釜で三元豚もも肉をサッと炒めたところに、こどもピーマン・豆腐や油揚げ、ビーフンを入れてチャンプルしました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ ピーマンチャンプル	255	17.0	14.1	12.8	0.5	77	88
◇ さつま芋の白味噌和え	165	3.1	1.9	33.7	0.8	60	38



菜彩鶏もも肉に下味と粉を付け、卵をくぐしてグリルしました。ジュースでハーブの香りも良いです。

◆ チキンピカタ

◇ カラフル野菜のグリル

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ チキンピカタ	203	13.8	11.9	8.8	0.8	27	23
◇ カラフル野菜のグリル	85	1.3	1.6	17.3	1.0	25	18



天童牛と土里芋・ごぼう・きのこを醤油味に煮ました。今回は芋煮汁ではなく煮物なので、汁が少なくお弁当にも向いています。

◆ 芋煮

◇ 押麦と夕顔のくず煮

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 芋煮	128	7.0	4.8	13.5	1.1	18	33
◇ 押麦と夕顔のくず煮	51	2.0	0.7	9.1	1.3	24	19



安心工房オリジナルチリコンカン。辛みをおさえてやさしくしっとり仕上げました。御飯が進みます。

◆ チリコンカン

◇ 野菜のマリネ

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ チリコンカン	201	10.4	7.9	21.5	1.1	51	48
◇ 野菜のマリネ	110	1.1	3.9	17.4	0.6	23	15