

食養御膳

安心工房では、伝統製法によって作り上げた『宝来本みりん』を使用しています。厳選された国産のもち米を圧力釜で蒸し、小仕込みで丁寧に糖化させたもので、もち米の甘みと上品なコクが感じられます。アミノ酸・糖類の含有量が高い為、素材の旨みを引き出し、お惣菜作りに様々な作用をもたらしてくれます。食養御膳では、幅広いお料理に使用しています。

【食養御膳のご案内】
お問い合わせ・ご質問は、
㈱安心工房/全国有機農法連絡会
営業時間 平日9時～17時30分
✉ zyr@zyr.co.jp
TEL023-654-1091 FAX023-654-6115

■食養御膳セット ■ふたりの夕食セット

※「ふたりの夕食セット」の量目と栄養価は1.5倍になります。※サースでラベル表示のグラム数よりも多く入っている場合がございます。

【1月2週メニュー】

今週の
おすすめ
ポイント

◆鶏肉と野菜のねぎ塩炒め

菜彩鶏はグリルして旨味をとじ込め、たっぷり野菜と一緒に、回転釜でザックリと合わせました。塩味でサッパリとしています。

副菜は、大根の角切りナムル。目先を変えてどうでしょう、お野菜を角切りにしてみました。いりこも入ってカルシウムアップです。



	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆鶏肉と野菜のねぎ塩炒め	150	9.6	8.7	8.0	1.1	39	24
◇大根の角切りナムル	49	1.7	2.1	6.1	1.1	63	25



彩りピーマンと車麩、玉ねぎたっぷりの南蛮酢に、グリルした紅鮭を漬け込みました。ピリッと辛く、御飯が進みます。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆鮭の南蛮漬け	152	18.3	3.5	11.0	0.6	21	32
◇野菜と揚げの煮浸し	72	4.8	3.7	5.1	1.1	79	48



食べ応えのある肉団子がゴロツと2個、たっぷり白菜とスープにしました。身体が温まります。あつあつにしてお召し上がりください。

◆肉団子と白菜のスープ煮
◇人参とごぼうのツナあえ

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆肉団子と白菜のスープ煮	198	13.8	12.7	6.7	1.8	99	38
◇人参とごぼうのツナあえ	59	2.9	1.2	10.3	1.3	42	38



柔らかな鶏もも肉とたっぷりお野菜を、クリーム煮にしました。牛乳をたっぷり使っているので、コクがあってなめらかです。

◆菜彩鶏のミルク煮
◇にんざい

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆菜彩鶏のミルク煮	180	11.2	10.3	9.7	1.1	83	27
◇にんざい	104	3.8	6.2	8.6	1.0	56	31



回転釜で天童牛と根菜を、じっくりと煮込みました。濃厚なお出汁と牛肉の旨味を吸った根菜は、柔らかく奥深い味がします。御賞味ください。

◆大根の田舎煮
◇白菜昆布和え

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆大根の田舎煮	124	6.8	4.9	12.2	1.6	50	40
◇白菜昆布和え	22	1.4	0.2	4.8	1.1	68	28

次回【1月3週(1月22日発送)のお献立】のご案内

☆次回の発送は、1月3週…1月22日、1月4週…1月29日
2月1週…2月5日、2月2週…2月12日となります。

2021.1.15

主 菜		副 菜
麻婆鍋風		野菜のマリネ
生揚げと野菜煮		じゃが芋のツナバジル
お麩入り蓮根バーグ		切干大根のピリ辛マヨサラダ
鯖の照り焼き		野菜の炊き合わせ
鶏肉のカレースープ		冬の温野菜

※安心飼育＝生産者が選んだ厳選飼料を使用しています。
※牛、豚、鶏肉は放射能不検出です。お魚は漁業域で選んでいます。
※お肉・鶏・玉子＝生産者が選んだ厳選資料、EU基準に準じた飼育です。

【1月2週の原材料のご紹介】

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。
農産物、海産物、その他の残留放射能の取扱ですが、全有連の基準に基づき安全を確認しています。

●お惣菜の解凍方法

- ◆冷菜：サラダや和えものは、冷蔵庫での自然解凍で、美味しくお召し上がり頂けます。
- ◆レンジご利用の場合 600w 主菜約2分、副菜約1分10秒程
(内容量や機種により変動あります)
※様子をみながら時間調整してください。
- ◆湯煎 ①お鍋に水を入れ凍ったままの惣菜パックを入れ、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。

野 菜		乾物・加工品・その他			調 味 料			
キャベツ	愛知	青豆	秋田	鈴和商店	薄口/濃口醤油	丸大豆・小麦	日本食品工業	
ごぼう	青森	油あげ	ノンGM	太子食品	かつおだし/いりだし	無添加	ムソー	
生姜/ピーマン	高知	いりこ	長崎県	長崎県漁業協同組合連合会	ごま油	無添加	竹本油脂(株)	
大根/人参	千葉	片栗粉	無添加	大川食品	米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	
玉ねぎ	北海道	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)	チキンコンソメ	化学調味料不使用	創建社	
ねぎ	埼玉	牛乳	無調整	(株)サンコー食品	純米酒	国産米・米麴	白河銘醸(株)	
白菜	茨城	車麩	山形産	鈴木製麩所	純米酢	国産米	私市醸造(株)	
赤黄ピーマン	宮城	小エビ	無着色無添加/瀬戸内産	味のよねくら	三温糖	宮崎県	第一糖業	
ブロッコリー	香川	昆布	北海道	歯舞漁業協同組合	食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	
ほうれん草	山形	刻み昆布	北海道産	ヤマナカフーズ	本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)	
れんこん	茨城	鈴木農園	鷹の爪	やさか共同農場	無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	
お 肉・魚・卵など		豆腐	ノンGM	太子食品	有機胡椒/粉/パセリ	有機	S&B	
牛肉	山形 天童牛	イートミート	パン粉	国内産小麦	ムソー	有機ごま	オーサワジャパン(株)	
しらす干し	国内産		中力粉	山形	(株)小川製粉	洋風だし	無添加	創健社
鶏肉	国産 菜彩鶏	大商金山牧場	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店			
豚肉	山形 三元豚	平田牧場						
紅鮭	アメリカ	板坂商店						
まぐろフレーク缶		ムソー						