

# 食養御膳

安心工房で使用している『グレープシードオイル』チリ・アンデス産ぶどうの種子から絞った100%ピュアな高級オイル。ビタミンE・ポリフェノールを豊富に含み、抗血栓や冠動脈心疾患の原因になる悪玉コレステロールを低下させるリノール酸とオレイン酸が主成分として80%も含まれています。コレステロール0%です。当社では、食養御膳や単品お惣菜に使用しています。

【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  
e-mail:info@anshinkoubou.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。

【5月1週メニュー】

今週の  
おすすめ  
ポイント

◆鶏肉の卵とじ

厳選された国産かつお厚削りと北海道昆布を使用し、安心安全なお出汁のきいた純和風の一品です。鶏肉の旨味や卵も加わり、身体にすーっと沁みわたるような、まるやかな味わいです。

副菜は、洋風おから煮。おからをふんわり洋風に煮ました。旬のさやえんどうを彩り良く茹でてアクセントにしました。



	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	C a mg	M g mg
◆鶏肉の卵とじ	168	14.2	6.9	10.2	1.0	29	24
◇洋風おから煮	112	4.4	6.5	9.7	0.9	92	24

紅鮭は粉を付けてサッとグリルし、お鍋で練った『ふきのとう味噌』をのせて、バーナーでこんがりと炙りました。春の香りが漂います。



	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	C a mg	M g mg
◆鮭のふきのとう味噌焼き	156	17.1	5.8	6.7	3.2	19	30
◇キャベツと揚げのアッサリ煮	91	4.9	4.7	7.2	0.9	110	34



豚肉は下味を付けて、玉ねぎ・人参・エリンギとナンプラー味に炒め合わせました。サッと茹で戻したビーフンと、彩りに素揚げにしたピーマンを混ぜました。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	C a mg	M g mg
◆ビーフンと野菜のソテー	185	10.6	8.7	15.2	1.0	37	19
◇春野菜のピクルス	69	0.9	0.1	15.5	2.8	31	14

↑ 食塩量にピクルス液含まれます。



赤魚は下味を付けてグリルしました。トマトと瑞々しい春のきゅうりと新玉ねぎ、有機ダイストマトを混ぜ合わせた、フレッシュなトマトソースをたっぷりかけました。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	C a mg	M g mg
◆白身魚のラビコットソース	232	13.5	14.6	10.8	1.4	39	34
◇あまどころのピリ辛マヨ和え	127	4.0	9.0	7.3	0.8	31	19



鶏むね肉は低温で柔らかく蒸し上げ丁寧に割り、たっぷりの春野菜と合わせました。別添の、胡麻味噌ダレをかけてお召し上がりください。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	C a mg	M g mg
◆菜彩鶏とキャベツのパンパンジー	264	16.2	14.6	17.3	1.6	72	43
◇お野菜のスープ	47	1.6	0.2	11.2	1.4	28	20

## 次回【5月2週(5月21日発送)のお献立】のご案内

主 菜	副 菜
白身魚のふきのとう味噌焼き	切干大根の含め煮
筍と鶏肉の煮物	スパゲティーサラダ
キャベツの回鍋肉風	ひじきの洋風煮
肉豆腐	キャベツとイカの酢味噌あえ
お麩入り蓮根バーグ	ふきの炒り煮

※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。  
 ※お肉・玉子＝生産者が選んだ厳選資料、EU基準に準じた飼育です。

### ●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。

## 【5月1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。

野菜			乾物・加工品・その他			調味料		
アスパラ/にんにく	山形	渡辺	油あげ	ノンGM	太子食品	オリーブ油	エキストラバージンオイル	GABAN
あまごころ	山形	山形山農場	いりこ	長崎県	長崎県漁業協同組合連合会	かつおだし	無添加	ムソー
エリンギ	新潟	渡辺	おから	山形	住吉屋	濃口醤油	丸大豆・小麦	日本食品工業
春キャベツ	神奈川	三富	片栗粉	無添加	大川食品	ごま油	無添加	竹本油脂(株)
春きゅうり/しめじ	山形	渡辺	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)
有機小松菜	茨城	坂下定雄	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)
さやえんどう	福島	渡辺	金時豆	北海道	鈴和商店	純米酢	国産米	私市醸造(株)
じゃが芋	北海道	渡辺	高野豆腐	ノンGM	旭松食品	三温糖	宮崎県	第一糖業
生姜	高知	渡辺	小エビ	無着色無添加/瀬戸内産	味のよねくら	食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海
大根	千葉	渡辺	昆布	北海道	歯舞漁業協同組合	豆板醤	無添加	オーサワ
有機新玉ねぎ	熊本	鬼塚正義	車麩	山形	鈴木製麩所	ナンプラー	無添加	(株)タイオリエント商事
トマト	栃木	渡辺	中力粉	山形	(株)小川製粉	ねりごま	無添加	オーサワジャパン
人参	長崎	藤崎健一	ダイストマト	無添加	創建社	有精卵マヨネーズ	無添加	創建社
ピーマン	茨城	渡辺	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場	味噌	無添加	三吉麴屋
れんこん	茨城	鈴木農園	パルメザンチーズ	無添加	サンワ乳研	本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)
お肉・魚・卵など			ビーフン	タイ	ケンミン食品(株)	有機胡椒/クローブ	有機	S&B
赤魚	アイスランド	石井商店	ひよこ豆	有機	アリサン	有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業
卵	山形	板垣鶏卵	ふきのとう味噌	無添加	安心工房	洋風だし	無添加	創建社
鶏肉	国産 菜彩鶏	大商金山牧場	白ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)			
豚肉/ウインナー	山形 三元豚	平田牧場						
紅鮭	ロシア	板坂商店						