

安心工房の手づくりお惣菜セット

食養御膳

2021.10.15

安心工房のお出汁は、棹前昆布と国内産厚削りかつおからとっています。ビタミン・ミネラル・ヨード・天日干しによる自然のアミノ酸をたっぷり含んだ奥深い味わいの昆布。約70%がたんぱく質で、9種類の必須アミノ酸もバランスよく含まれているかつお節。昆布とかつお節で丁寧にとったお出汁のお料理は、塩分控えめでも美味しく感じられます。食養御膳でも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、
(株)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

〒994-0071 山形県天童市矢野目2443

■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。※ササビ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。

【10月2週メニュー】

今週の
おすすめ
ポイント

◆ポークのクリーム仕立て

平田牧場豚もも肉に下味を付けてサッとグリルしました。コロコロ可愛い根菜と牛乳100%で作った、濃厚クリームソースをのせました。



副菜は、焼きなすのマリネ。秋なすをヘルシー揚げ焼きにしてから大根や人参と一緒にマリネにしました。有機レモン果汁でさっぱりとしています。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆ポークのクリーム仕立て	184	10.7	8.7	13.6	1.1	66	23
◇焼きなすのマリネ	62	0.9	3.0	7.7	1.0	22	13



菜彩鶏もも肉に下味を揉み込み、たっぷりの根菜と一緒に和風煮にしました。かつおと昆布の濃厚なお出汁で旨味アップ、栄養価もアップです。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆鶏肉と野菜の旨煮	237	16.9	12.9	11.0	1.4	96	61
◇人参とこんにゃくの白和え	70	4.4	2.7	8.2	1.3	85	77



鮭と彩り野菜を合わせたスープお惣菜です。熱々に温めてどうぞ、心も身体もホカホカになります。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆鮭の彩りポトフ	147	12.6	5.1	12.7	1.4	33	42
◇かぼちゃとレーズンのサラダ	155	4.0	5.9	22.0	0.9	26	26



脂ののった鯖に粉を付けて焼き、醤油・本みりん・三温糖で作った工房特製タレを絡めました。甘辛で御飯が進みます。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆鯖のかば焼き	124	8.7	6.7	4.6	1.1	3	15
◇里芋のこっくり煮	66	2.1	0.2	14.5	1.1	36	33



たっぷりの長ねぎ・にら・にんにく・生姜を細かく刻み、豚肉やなすと一緒に中華風味付けにしました。御飯にのせ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	Ca mg	Mg mg
◆麻婆なす	142	5.8	8.6	10.8	1.2	30	25
◇ひじきの南蛮酢	117	6.6	6.9	7.2	1.0	81	56

次回【10月3週(10月22日発送)のお献立】のご案内

2021.10.15

主 菜	副 菜
芋煮汁	高野豆腐のほろほろ
鮭のちゃんちゃん焼き風	キャベツとお豆のサラダ
鯖のソテー 秋の彩りソース	国産ひじき煮
玉ねぎと豚肉煮	さつまいもの田舎煮
菜彩鶏のミルク煮	コーンのポテトサラダ

※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。

【10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（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		
かぼちゃ/大根	山形	渡辺	青豆	国内産 秘伝豆	鈴木源三郎商店	オリーブ油	エキストラバージンオイル	GABAN
ごぼう	青森	渡辺	油揚げ	ノンGM	太子食品	ごま油	無添加	竹本油脂(株)
土里芋/ピーマン	山形	渡辺	片栗粉	無添加	大川食品	米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)
椎茸/ほうれん草	山形	渡辺	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)	純米酒	国産米・米麴	白河銘醸(株)
じゃが芋	北海道	渡辺	きくらげ	山形県産	最上の荘園	純米酢	国産米	私市醸造(株)
生姜	高知	渡辺	牛乳	無調整	(株)サンコー食品	三温糖	宮崎県	第一糖業
玉ねぎ	山形	おひさま農園	高野豆腐	ノンGM	旭松食品	濃口醤油	丸大豆・小麦	日本食品工業
なす/長ねぎ/にら	山形	渡辺	昆布	北海道	棹前昆布	食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海
人参	北海道	渡辺	大豆	秋田産 無農薬	全有連	白だし四合わせ	無添加	マエカワテイスト
にんにく	青森	渡辺	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場	豆板醤	無添加	オーサワ
ブロッコリー	北海道	渡辺	中カ粉	山形	(株)小川製粉	無塩バター	北海道産	よつ葉乳業
お肉・魚・卵など			突きこんにゃく	国内産	(株)みゆきやフジモト	有精卵マヨネーズ	無添加	創健社
サバ	ノルウエー	石井商店	パルメザンチーズ	無添加	サンワ乳研	味噌	無添加	三吉麴屋
卵	山形	板垣鶏卵	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店	本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)
鶏肉	国産 菜彩鶏	大商金山牧場	レーズン	有機	アリサン(有)	有機胡椒/粉パセリ/粉バジル	有機	S&B
紅鮭	ロシア	板坂商店	白ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)	洋風だし	無添加	創健社
豚肉	山形 三元豚	平田牧場				レモン果汁	有機JAS	(株)ビオカ