

安心工房の手づくりお惣菜セット

食養御膳

2021.12.17

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、
㈱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。※サードピ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。

【12月3週メニュー】

今週の
おすすめ
ポイント

◆松風焼き

菜彩鶏もも肉とおね肉を合わせてミンチにし、細かく切ったお野菜・卵・パン粉・牛乳とを混ぜ合わせて焼き上げました。噛む度に鶏肉とお味噌の奥深い味がします。

副菜は旬野菜の昆布酢和え。昆布を二晩漬けた酢醤油に、蒸したお野菜とわかめを和えました。爽やかな酸味のお惣菜です。



	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆ 松風焼き	198	15.3	9.8	11.4	1.2	35	29
◇ 旬野菜の昆布酢和え	42	1.0	0.0	9.7	0.8	28	19



白鮭をマリネし、根菜のカレーソースをかけました。スキムミルクが入ってカルシウムアップ、まろやかなソースです。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆ 鮭のグリル カレーソース	182	14.5	8.5	10.9	1.4	35	33
◇ ひじきの南蛮酢	113	4.6	7.2	7.1	1.1	84	58



お団子は豚肉に生姜を混ぜ合わせて風味を付け、高野豆腐・豆腐・炒めた玉ねぎと一緒に丸めました。柔らかな白菜のソースをかけました。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆ 豆腐団子の野菜あん	187	11.0	12.1	10.1	1.6	75	43
◇ 洋風おから	104	3.7	7.0	9.1	0.9	85	32



国産大豆をたっぷり使った甘辛煮。かつおと昆布のお出汁でじっくり煮て、しっかりとした味付けに仕上げました。濃厚なお出汁と平田牧場三元豚の旨味を吸ったお野菜。おつまみにもいかがでしょうか。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆ 大豆と豚肉の甘辛煮	232	10.4	15.6	15.5	1.1	68	77
◇ 切干大根の煮物	134	3.3	6.5	14.1	1.1	89	49



脂ののったサバを味噌煮にしました。赤味噌と味噌をブレンドしてコクを出し、本みりんで照りを出しました。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆ さばの味噌煮	200	9.3	11.1	12.9	1.6	15	24
◇ 白菜炒め煮	60	3.2	3.6	4.3	1.0	90	27

次回【12月4週(12月24日発送)のお献立】のご案内

2021.12.17

主 菜	副 菜
赤魚の粕漬焼き	人参とこんにゃくの白和え
冬のミネストローネ	キャベツとほたての炒め
煮込みハンバーグ	マカロニとお豆のサラダ
キャベツのチャンプルー	国産ひじき煮
鶏肉と野菜のミルク煮	かぼちゃのいとこ煮

※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。

【12月3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		
ごぼう	青森	渡辺	青豆	国内産 秘伝豆	鈴木源三郎商店	オリゴ糖	天然のオリゴ糖ラフィース	ニッテン商事(株)
椎茸	山形	渡辺	油揚げ	ノンGM	太子食品	カレー粉	無添加	オーサワジャパン
しめじ	山形	渡辺	いりこ	長崎県	長崎県漁業協同組合連合会	カレールウ	無添加	ムソー(株)
じゃが芋	北海道	渡辺	おから	山形	住吉屋	ごま油	無添加	竹本油脂(株)
生姜	高知	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)
大根	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)
玉ねぎ	山形	おひさま農園	切干大根	宮崎産	松崎勲商店	純米酢	国産米	私市醸造(株)
人参	山形	渡辺	牛乳	無調整	(株)サンコー食品	三温糖	宮崎県	第一糖業
にんにく	青森	渡辺	金時豆	北海道	鈴和商店	濃口醤油	丸大豆・小麦	日本食品工業
白菜	山形	渡辺	高野豆腐	ノンGM	旭松食品	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	渡辺	昆布	北海道	棹前昆布	赤味噌	無添加	(株)大のや醸造
れんこん	茨城	鈴木農園	乾椎茸	宮崎産	丸半椎茸	味噌	無添加	三吉麴屋
お肉・魚・卵など			スキムミルク	北海道産生乳使用	よつ葉乳業	本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)
白鮭	北海道	板坂商店	大豆	北海道	鈴和商店	有機胡椒	有機	S&B
さば	ノルウェー	(株)石井商店	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場	有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業
卵	山形	板垣鶏卵	中力粉	山形	(株)小川製粉	乾物・加工品・その他		
鶏肉	国産 菜彩鶏	大商金山牧場	豆腐	ノンGM	太子食品	パン粉	国内産小麦	ムソー
豚肉	山形 三元豚	平田牧場	パルメザンチーズ	無添加	サンワ乳研	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店
						塩蔵わかめ	三陸厚葉	ヤマナカフーズ