

安心工房の手づくりお惣菜セット

食養御膳

2021.12.24

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。

株式会社 安心工房

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。

【12月4週メニュー】

今週の
おすすめ
ポイント

◆自社製 赤魚の粕漬焼き

酒粕とお味噌を合わせて赤魚を漬け込み二晩寝かせて熟成させて、コゲがつかないように気を付けながらグリルしました。



副菜は人参とこんにゃくの白和え。人参・突きこんにゃく・しめじをたっぷりの豆腐で和えました。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆ 自社製 赤魚の粕漬焼き	125	14.7	3.6	5.0	0.9	25	27
◇ 人参とこんにゃくの白和え	76	4.1	3.0	9.0	1.2	89	40



クエン酸無添加の有機ダイズマトを使い、キャベツ・玉ねぎ・人参・平田牧場ベーコン・マカロニ・秘伝豆が入った具だくさんのスープです。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆ 冬ミネストローネ	145	3.3	7.7	15.7	2.0	39	33
◇ キャベツとほたての炒め	31	1.8	0.8	4.8	1.3	52	31



平田牧場三元豚と天童牛、高級安心玉子や山形車麩を入れたこだわりのハンバーグです。玉ねぎ・しめじ・トマトのソースで色鮮やかです。クリスマスにいかがでしょうか。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆ 煮込みハンバーグ	208	12.0	13.6	11.7	1.5	66	43
◇ マカロニとお豆のサラダ	169	6.2	5.9	23.6	1.0	59	51



たっぷり野菜のチャンプルー。車麩がたくさん入ってカルシウムアップです。人参・玉子・小松菜の彩りがあって、華やかなお惣菜になりました。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆ キャベツのチャンプルー	143	8.3	8.2	8.9	1.3	60	23
◇ 国産ひじき煮	105	3.8	5.0	11.4	1.0	113	80



回転釜で鶏もも肉を軽くソテーし、そこにお野菜を加えてミルク煮にしました。鶏肉の旨味とお野菜の甘みで深くまろやかな一品です。

	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	炭水化物g	食塩g	Ca mg	Mg mg
◆ 鶏肉と野菜のミルク煮	190	10.8	11.5	11.1	1.3	94	36
◇ かぼちゃのいとし煮	156	3.8	0.5	36.6	0.5	24	40

次回【1月1週(1月14日発送)のお献立】のご案内

2021.12.24

主 菜	副 菜
大根の田舎煮	白菜昆布和え
鮭の南蛮漬け	さつまいもの甘煮
肉団子と白菜のスープ	人参とごぼうのツナあえ
鶏肉と野菜のねぎ塩炒め	大根の角切りナムル
菜彩鶏のミルク煮	にんざい

※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4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	北海道	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
キャベツ	千葉	渡辺	小豆	北海道	鈴和商店	有機トマトケチャップ	有機JAS	高橋ソース(株)
小松菜	宮城	渡辺	油揚げ	ノンGM	太子食品	ごま油	無添加	竹本油脂(株)
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)
生姜	高知	渡辺	牛乳	無調整	(株)サンコー食品	コンソメ	化学調味料不使用	創健社
玉ねぎ	山形	おひさま農園	金時豆	北海道	鈴和商店	純米酒	国産米・米麴	白河銘醸(株)
人参	山形	渡辺	車麩	山形産	鈴木製麩所	酒粕	国内産	寿虎屋酒造(株)
にんにく	青森	渡辺	昆布	北海道	棹前昆布	三温糖	宮崎県	第一糖業
白菜	山形	渡辺	大豆	北海道	鈴和商店	濃口醤油	丸大豆・小麦	日本食品工業
ほうれん草	山形	渡辺	ダイストマト	無添加	創建社	食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海
お肉・魚・卵など			中力粉	山形	(株)小川製粉	無塩バター	北海道産	よつ葉乳業
赤魚	アイスランド	(株)石井商店	突きこんにゃく	国内産	(株)みゆきやフジモト	味噌	無添加	三吉麴屋
牛肉	山形 天童牛	イートミート	豆腐	ノンGM	太子食品	本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)
鶏卵	山形	板垣鶏卵	パルメザンチーズ	無添加	サンワ乳研	有機胡椒/粉バジル	有機	S&B
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	有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業
豚肉	山形 三元豚	平田牧場	マカロニ	デュラム小麦	日本製粉			
ほたて	青森	板坂商店	赤ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)			