



食養御膳

ふたりの夕食セツ

安心工房では、国内産100%のお米にこだわった、くせのない風味豊かな純米酢を使用しています。お酢は①疲労回復②血行を良くし肩こりなどの改善③高血圧予防④ダイエット⑤腎臓結石予防などの効果が期待される調味料です。食養御膳にも多く取り入れています。

※「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。

◆彩り酢鶏

塩麴を揉み込み米油を霧吹きして揚げ焼きにしたヘルシーな鶏肉。玉ねぎ・人参・椎茸の煮込みに鶏肉を加え、蒸し上げにしたキャベツを混ぜ合わせました。甘酢で夏向きの一品です。

副菜は、和風キャベツサラダ。五種類の蒸したお野菜と焼いた油揚げを、爽やかな合わせ調味料で和えました。

6月4週
おこんだて



	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 彩り酢鶏	182	11.3	8.9	12.5	1.0	19	27
◇ 和風キャベツサラダ	45	1.6	1.8	6.1	1.0	40	21



平田牧場のブランド肉に有機胡椒と国産小麦粉を付け、安心玉子をくぐしてから国産パン粉を付けて揚げ焼きにしました。油が少なくヘルシーな仕上がりです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ ヘルシー豚カツ	222	11.2	14.6	9.5	1.1	13	17
◇ ひじき入りお豆のサラダ	132	5.0	4.3	20.4	1.1	58	51



菜彩鶏肉をミンチにして下味を付け、玉ねぎや人参と一緒に炒め煮しました。米油をまぶして揚げ焼きにした茄子とピーマンを混ぜ合わせました。濃厚そぼろあんが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
◆ 茄子の鶏そぼろあん	138	5.4	8.9	8.6	1.2	22	22
◇ 人参の白和え	93	5.0	4.2	10.5	1.0	77	48



赤魚に玉ねぎやきのこのをのせて、オーガニックレモン果汁・醤油・かつお昆布お出汁の合わせ調味料をかけて焼き上げました。きのこの香りと柑橘味で爽やかです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 赤魚ときこのボン酢醤油かけ	82	9.4	2.0	5.0	1.2	21	25
◇ 野菜の洋風煮込み	54	0.8	3.1	5.6	1.0	13	15



和食の定番：肉じゃがに揚げ焼きにした茄子やピーマンを加えて、初夏の肉じゃがにしました。旬の野菜がイキイキと輝いていて彩りが良いです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 初夏の肉じゃが	134	6.0	6.1	14.1	0.9	17	28
◇ お麩のロースト	115	7.0	5.3	9.0	0.8	43	14

次回【7月1週(7月8日発送)のお献立】のご案内

主 菜	副 菜
豚肉と夏野菜のカレー	きゅうりのガーリックマリネ
柔らかポークの香味酢かけ	コーンとポテトのサラダ*
茄子入り酢鶏	きゅうりとえのき茸のおろし和え
肉団子の野菜あん	焼き茄子 甘味噌かけ
赤魚の野菜チリソース	きのこのナムル

※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材、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（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。

【6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。

野 菜			乾物・加工品・その他			調 味 料		
キャベツ	山形	渡辺	油揚げ	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
椎茸	山形	渡辺	片栗粉	無添加	大川食品	かつおだし	無添加	ムソー
しめじ	山形	渡辺	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)	トマトケチャップ	有機JAS	高橋ソース(株)
じゃが芋	鹿児島	渡辺	金時豆	北海道	鈴和商店	ごま油	無添加	竹本油脂(株)
生姜	高知	渡辺	車麩	山形産	鈴木製麩所	米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)
ズッキーニ	山形	渡辺	小エビ	無着色無添加/瀬戸内産	味のよねくら	純米酒	国産米・米麴	白河銘醸(株)
玉ねぎ	栃木	渡辺	昆布	北海道	棹前昆布	純米酢	国産米	私市醸造(株)
なす	群馬	渡辺	乾椎茸	宮崎産	丸半椎茸	三温糖	宮崎県	第一糖業
にんにく	青森	渡辺	ダイトマト	無添加	コルドンヴェール(株)	塩麴	無添加	安心工房
人参	茨城	渡辺	中力粉	山形	(株)小川製粉	濃口醤油	丸大豆・小麦	日本食品工業
ピーマン	茨城	渡辺	豆腐	ノンGM	太子食品	食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海
ほうれん草	群馬	渡辺	パン粉	国内産小麦	ムソー	豆板醤	無添加	オーサワ
お肉・魚・卵など			ひよこ豆	有機	オーサワ	ねりごま	無添加	オーサワジャパン
赤魚	アラスカ	石井商店	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店	バルサミコ酢	イタリア・有機JAS	日仏貿易(株)
豚肉	山形 三元豚	平田牧場	赤ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)	赤味噌	無添加	(株)大のや醸造
卵	山形	板垣鶏卵	調 味 料			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	有機タイム	有機JAS	S&B	有機胡椒	有機	S&B
			洋風だし	無添加	創健社	有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業
			レモン果汁	有機JAS	(株)ビオカ			