



食養御膳

食養御膳 L

【5月4週おこんだて】



(株)安心工房

2024.5.31

お惣菜に使用した食材や調味料は裏面にてご案内しています。

「食養御膳 L(エル)」の量目と栄養価は食養御膳の1.5倍になります。



タラはしっかりとマリネにしてから粉を付けてムニエルしました。ホタテと玉ねぎの旨味を活かしたブロッコリー仕立てのソースをかけました。白ワインのフルーティーな味わいが上品に感じられます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 白身魚のムニエルブロッコリー仕立て	124	12.1	5.2	4.6	1.1	29	22
◇ コロコロポテトサラダ	101	2.5	4.4	17.3	1.0	12	22



ごはんが進むみんな大好きマーボー、今回は大根にしました。粗みじんにとって煮込み、あんにしたことでお野菜がたっぷりと摂れます。そんなに辛くなくお子様にもおすすめ、身体に優しい味わいです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 麻婆大根	142	9.0	8.8	8.7	1.4	30	25
◇ 春野菜のしらす和え	56	2.1	2.4	8.5	0.9	51	38



平田牧場豚肉と天童黒毛和牛肉、山形車麩、安心玉子、そして豆腐や国産ひじきが入ったこだわりハンバーグです。黄ピーマンや人参、小松菜の彩り和风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
◆ ハンバーグ彩りソース	149	10.6	9.2	8.1	1.1	51	33
◇ 昆布とキャベツの甘酢あえ	29	1.1	0.1	6.7	1	41	24



ヘルシーさが魅力の安心工房焼きフライシリーズ。小麦粉・卵・パン粉を丁寧に付けて焼き上げました。さばは骨が無いのでお子様でも安心してお召し上がりいただけます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ ヘルシーさばフライ	147	7.9	11	5.4	1	7	13
◇ キャベツと大根の煮物	33	1.3	0.1	7.2	0.9	30	14



ブランド豚：平田牧場三元豚のお肉、国産の安心野菜をたっぷり使ってカレーの味に煮込みました。自然の調味料だけで作った『ほっとする家庭の味わい』です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ ポークカレー	194	8.3	11.8	18.4	2.2	40	32
◇ 彩りオムレツ	94	6.3	4.5	8.5	0.7	38	20

お惣菜の解凍方法

袋に貼ってあるラベルに従って解凍してお召し上がりください。レンジや湯煎解凍の場合は様子を見ながらお願いします。

◆ 冷蔵庫での自然解凍
サラダや和えものは冷蔵庫の自然解凍で美味しく頂けます。

◆ レンジご利用の場合
機種や惣菜の内容量により若干変動あります。



◆ 湯煎
①お鍋に水を入れ凍ったままの惣菜パックを入れて火にかけます。
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〉

- ①加熱調理の際は、やけど等にご注意ください。
- ②開封後は、お早めにお召し上がりください。
- ③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。

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。

※お肉・玉子＝生産者が選んだ厳選飼料、EU基準に準じた飼育です。



調味料	乾物・加工品	肉・魚・卵	野菜
-----	--------	-------	----

こだわり食材・産地・製造・販売元			こだわり食材・産地・製造・販売元		
いりこだし	無添加	ムソー	青豆	秋田	鈴和商店
オリーブ油	エキストラバージンオイル	GABAN	片栗粉	無添加	大川食品
純カレー粉	無添加	GABAN	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
カレールウ	無添加	ムソー(株)	きくらげ	徳島県	NORUCA
有機トマトケチャップ	有機JAS	高橋ソース(株)	牛乳	無調整	(株)サンコー食品
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	車麩	山形産	鈴木製麩所
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	刻み昆布	北海道産	ヤマナカフーズ
コンソメ	化学調味料不使用	創健社	昆布	北海道	棹前昆布
純米酒	国産米・米麹	秋田県発酵工業	鷹の爪	有機唐辛子	無茶々園
純米酢	国産米	私市醸造(株)	中力粉	山形	(株)小川製粉
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	豆腐	ノンGM	太子食品
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	パン粉	国内産小麦	桜井食品
豆板醤	無添加	オーサワ	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店
ナツメグ	インドネシア	S & B	白ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	キャベツ	千葉	
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	きゅうり	山形	
味噌	無添加	三吉麴屋	ごぼう	青森	
本みりん	国産米・米麹	中野BC(株)	小松菜	宮城	
有機胡椒/粉バジル	有機	S & B	椎茸	山形	
有機ガラムマサラ	有機	S & B	じゃが芋	長崎	
白ワインヴィネガー	国産	(株)ルミエール	生姜	高知	
			大根	群馬/千葉	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	玉ねぎ	北海道	
牛肉	天童黒毛和牛	イートミート	長ねぎ	茨城	
さば	ノルウェー	石井商店	にら	山形	
しらす干し	国内産		人参	千葉	
たら	アメリカ	石井商店	にんにく	青森	
豚肉/ウインナー	山形三元豚	平田牧場	黄ピーマン	宮城	
ほたて	青森	板坂商店	ブロッコリー	香川	
			ほうれん草	群馬	
			れんこん	茨城	鈴木農園



次週【6月1週おこんだて】のご案内

6月7日(金)発送予定

主菜	副菜
彩りピーマン鹿の子バーグ	じゃが芋のサラダ
チキンのごまサルサソース	野菜のグレープシードあえ
豚肉の花かつお焼き	おから炒り煮
お魚のムニエルホタテのソース	じゃが芋の味噌仕立て
チキン南蛮	高野豆腐の青菜炒め

新鮮野菜が入荷してくると気分が上がります♪旬の元気なお野菜をたっぷり使って、愛情いっぱい家庭の味・人に優しい味のお惣菜を作ります。安心工房お惣菜で、健康元気な身体を保ちたいですね！