



食養御膳

食養御膳 L

【8月1週おこんだて】



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。

(株)安心工房

2024.8.2



夏のお惣菜：ゴーヤチャンプル。豆腐に高野豆腐もゴロゴロ入ってカルシウムアップです。今の時期だけのゴーヤの風味を味わえる特別なチャンプル惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ ゴーヤ入りチャンプル	200	15.9	12.6	8.0	1.2	137	73
◇ パンプキンスープ	112	3.1	5.5	15.1	1.0	77	20



菜彩鶏むね肉のひき肉とごぼう、小松菜、人参、玉ねぎ、山形車麩をつくねにしました。つくねが大きくお野菜もたっぷり入っていて、とても食べ応えがあります。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 五目つくね照り焼き	138	12.7	5.0	11.7	1.0	36	26
◇ 旬のピクルス	65	1.4	0.1	13.3	1.0	14	10



鶏肉に塩胡椒と小麦粉を付けて、高級卵液にくぐして焼きました。仕上げにパジルの風味をつけて、ちょっぴりオシャレにしてみました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ チキンピカタ オニオンソース	137	15	6.6	5.2	1.2	13	21
◇ なすのピーナッツ和え	111	4.8	6.9	9.3	0.6	59	29



北海道の鮭に下味をつけてグリルしたところに、彩りピーマン、人参、玉ねぎのピリッと辛い南蛮酢をかけました。暑い夏にサッパリと食べられます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鮭の南蛮漬け	127	14	4.9	6.2	1.2	15	23
◇ かぼちゃとレーズンのサラダ	103	2	1.4	24.5	0.8	18	27



かぼちゃにズッキーニ、なす、トマト。夏のお野菜がたくさん入ったビーフカレーです。ビタミン豊富で健康に美容にとっても良いです。牛肉はすじ肉を使ってじっくりと煮込みました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 牛すじ肉と夏野菜のカレー	168	10.3	9.5	12.6	1.5	27	20
◇ きゅうりとみょうがの梅肉あえ	25	1.1	0.1	5.7	0.8	25	16



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		
オリーブ油	エキストラバージンオイル	GABAN	梅干し	国産	株式会社ゼロプラス
純カレー粉	無添加	GABAN	塩蔵わかめ	三陸厚葉	ヤマナカフーズ
カレールウ	無添加	ムソー(株)	片栗粉	無添加	大川食品
クローブ	スリランカ	S & B	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
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
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	クリーム	北海道産	雪印メグミルク
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	車麩	山形産	鈴木製麩所
純米酢	国産米	私市醸造(株)	高野豆腐	ノンGM	旭松食品
塩麴	山形県産米の麴	安心工房	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	有機ダイストマト	イタリア	創健社
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	中力粉	山形	(株)小川製粉
有機ピーナッツバター	有機ピーナッツ	アリサン	豆腐	ノンGM	太子食品
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	パン粉	国内産小麦	桜井食品
有精卵マヨネーズ	無添加	創健社	有機レーズン	有機	アリサン
本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)	白ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)
有機バジル/粉バセリ	有機	S & B	かぼちゃ	山形	
有機胡椒	有機	S & B	きゅうり	山形	
洋風だし	無添加	創健社	ごぼう	青森	
			小松菜	宮城	
牛肉	天童黒毛和牛	イートミート	コリンキー	山形	
白鮭	北海道	板坂商店	ゴーヤ	群馬	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	椎茸	山形	
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	生姜	高知	
豚肉	山形三元豚	平田牧場	ズッキーニ	山形	
			玉ねぎ	北海道	
黄ピーマン	山形		なす	山形	
ピーマン	山形		人参	青森	
みょうが	高知		にんにく	宮城	



次週【8月2週おこんだて】のご案内

8月9日(金)発送予定

主菜	副菜
夏の肉じゃが	野菜のグリルセサミソース
鯖と野菜のピリ辛仕立て	切干大根の含め煮
白いハンバーグ	緑野菜のネバネバサラダ
茄子のミートソース	きゅうりのガーリックマリネ
チキン南蛮	人参とごぼうの炒め

夏本番！暑い日が続いております。元気なお野菜をたっぷり使った『安心工房のお惣菜』で、健康元気な身体を保ちたいですね。自然の食材と自然の調味料を使って、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。