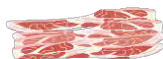




食養御膳

食養御膳 L

【8月3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

2024.8.23



タラは下味を付けて卵をくぐしピカタにしました。エリンギと玉ねぎをよく炒めて甘みを出して作った、真っ赤なトマトソースをのせました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ タラのピカタトマトソース	104	13.1	2.8	6.9	1.2	33	24
◇ きゅうりの昆布和え	22	1.2	0.1	5.6	1.2	35	21



豚肉にたっぷり長ねぎと玉ねぎ、生姜、車麩も入れて栄養価アップです。風味がよく、食べ応えのある肉団子に仕上がりました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 肉団子の野菜あん	184	13.5	11.6	9.6	1.3	30	24
◇ 枝豆入りかぼちゃサラダ	132	2.6	5.9	21.5	0.8	24	28



ビタミン野菜ピーマンと、豚肉や玉ねぎ、人参、椎茸を回転釜で豪快に炒め合わせました。麩に漬け込んだ柔らかなお肉と野菜にトロ〜りと甘酸っぱい黒酢のあんが絡んでいます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ ピーマンと豚肉の黒酢炒め	130	7.6	6.9	11.3	1.2	26	23
◇ 夕顔のあんかけ	58	2.5	0.3	12	1.1	25	15



菜彩鶏むね肉はスパイスを効かせた調味液にじっくりと漬け込み、安心玉子と国内産パン粉を付けて焼きました。スパイスにもこだわって有機を使用しています。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ スパイシーフライドチキン	170	15.9	7.5	10.4	1	15	24
◇ 野菜のひじき和え	54	2.8	1.2	10.3	1.2	26	23



豚肉とかぼちゃ、ズッキーニを有機トマトで煮込み、色良く焼いたなすやピーマンと有機レーズンを合わせました。夏のお野菜がたくさん入った栄養満点の洋風煮です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 豚肉とかぼちゃのカボナータ	145	7.6	7.4	14.3	1.2	21	29
◇ 夏野菜スープ	30	1	0.1	7.6	1.5	15	12



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		
オリーブ油	エキストラバージンオイル	GABAN	油あげ	ノンGM	太子食品
純カレー粉	無添加	GABAN	有機栽培大麦	国内産	永倉精麦(株)
純玄米黒酢	国産	オリヒロ	片栗粉	無添加	大川食品
豆板醤	無添加	オーサワ	刻み昆布	北海道産	ヤマナカフーズ
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)	車麩	山形産	鈴木製麩所
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	昆布	北海道	棹前昆布
純米酢	国産米	私市醸造(株)	有機ダイストマト	イタリア	創健社
塩麴	山形県産米の麴	安心工房	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	パン粉	国内産小麦	桜井食品
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	有機レーズン	有機	オーサワジャパン(株)
有機バルサミコ酢	イタリア・有機JAS	日仏貿易(株)			
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	枝豆	山形	
有精卵マヨネーズ	無添加	創健社	えのき茸	新潟	
本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)	エリンギ	新潟	
有機コリアンダー	有機JAS	S & B	かぼちゃ	山形	
有機チリペッパー	有機JAS	S & B	キャベツ	山形	
有機胡椒/粉バジル	有機	S & B	きゅうり	山形	
洋風だし	無添加	創健社	コリンキー	山形	
			椎茸	山形	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	しめじ	山形	
タラ	アメリカ	石井商店	じゃが芋	青森	
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	
			大根	青森	
にんにく	宮城		玉ねぎ	北海道	
ピーマン	山形		トマト	山形	
夕顔	山形		長ねぎ	群馬	
			なす	山形	
			人参	北海道	



次週【8月4週おこんだて】のご案内

8月30日(金)発送予定

主菜	副菜
鶏肉と野菜のごま味噌仕立て	国産ひじきとお豆のサラダ
サバ味噌煮	野菜のハニーマスタードあえ
豚肉の花かつお焼き	小豆かぼちゃ
お魚の野菜千リソース	ポテトとコリンキーのペペロンチーノ
夏野菜の旨塩しモン炒め	茄子とピーマンの鍋しぎ

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。