



# 食養御膳

## 食養御膳 L

### 【10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

2024.10.4



北海道の鮭と彩り野菜を合わせたスープお惣菜です。熱々に温めてどうぞ、心も身体もホカホカになります。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鮭の彩りポトフ	133	12.9	4.3	13.3	1.5	34	41
◇ 里芋のこっくり煮	60	2.0	0.2	14.1	0.9	34	30



菜彩鶏肉とたっぷりの根菜を和風煮にしました。かつおと昆布の濃厚なお出汁で旨味アップ、お豆と高野豆腐が入って栄養価もアップです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鶏肉と野菜の旨煮	177	18.9	7.8	10.2	1.3	83	62
◇ 人参とこんにゃくの白和え	80	5.3	3.5	8.7	1.1	101	47



たっぷりの長ねぎと玉ねぎ、にら、にんにく生姜を細かく刻み、豚肉やなすと一緒に中華風味付けにしました。ご飯にのせても美味しくいただけます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 麻婆なす	121	5.5	7.7	9.3	1.3	26	23
◇ かぼちゃとレーズンのサラダ	123	2	4.1	23.7	0.8	22	26



鯖に下味を付けてサッと焼き、お醤油とみりん、てんさい糖、オリゴ糖で作った工房特製タレを絡めました。甘辛でご飯が美味しく進みます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鯖のかば焼き	116	7.4	5	12.3	1.1	10	22
◇ ひじきの南蛮酢	114	6.8	7	7.6	1.1	79	54



菜彩鶏肉とごぼう、山形車麩、豆腐、人参、玉ねぎ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	163	14.1	5.5	14.9	1.2	40	35
◇ 焼きなすのマリネ	60	1	3	8.2	1	24	15



### 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		
オリゴ糖	天然のオリゴ糖ラフィノース	ニッテン商事(株)	青豆	秋田	鈴和商店
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	油あげ	ノンGM	太子食品
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	片栗粉	無添加	大川食品
純米酒	国産米・米麹	秋田県発酵工業	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
純米酢	国産米	私市醸造(株)	きくらげ	九州産	(株)ローカル
しょうゆ麹	無添加	安心工房	牛乳	無調整	(株)サンコー食品
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	車麩	山形産	鈴木製麩所
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	昆布	北海道	棹前昆布
豆板醤	無添加	オーサワ	大豆	北海道	鈴和商店
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場
有精卵マヨネーズ	無添加	創健社	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	中力粉	山形	(株)小川製粉
本みりん	国産米・米麹	中野BC(株)	豆腐	ノンGM	太子食品
有機胡椒/バジル	有機	S & B	高野豆腐	ノンGM	旭松食品
有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	パン粉	国内産小麦	桜井食品
有機レモン果汁	有機JAS	(株)ビオカ	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店
洋風だし	無添加	創健社	有機レーズン	有機	オーサワジャパン(株)
白鮭	北海道	板坂商店	生姜	高知	
さば	ノルウェー	石井商店	大根	青森	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	玉ねぎ	北海道	
鶏肉	国産	大商	土里芋	山形	
豚肉	山形三元豚	平田牧場	長ねぎ	山形	
			なす	山形	
じゃが芋	北海道		にら	山形	
かぼちゃ	山形		人参	青森	
ごぼう	青森		にんにく	宮城	
椎茸	山形		ピーマン	山形	
しめじ	山形		ほうれん草	群馬	



次週【10月2週おこんだて】のご案内



10月11日(金)発送予定

主菜	副菜
自社特製赤魚の粕漬焼き	野菜炒め
ハンバーグホワイトソース	切干大根南蛮酢
鶏肉唐揚げと野菜のごま醤油	具だくさんの秋スープ
厚揚げと牛肉の煮物	にんざい
白身魚のきのこ中華あん	さつまいもサラダ

食欲の秋、食物繊維が豊富な根菜類の登場です。新鮮で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。