



食養御膳

食養御膳 L

【10月2週おこんだて】



(株)安心工房

2024.10.11

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。



酒粕とお味噌を合わせて赤魚を漬け込みました。お焦げがつかないように慎重にグリルしました。自然の調味料だけ使用しています。安心してお召し上がりいただけます。

◆ 自社特製 赤魚の粕漬焼き	91	13.2	2.7	3.3	1.0	19	22
◇ 野菜炒め	81	2.7	5.6	7.4	1.1	33	17



しっかり捏ねたハンバーグをグリルし、牛乳100%のホワイトソースをのせました。爽やかに真っ白なハンバーグのお惣菜です。

◆ ハンバーグホワイトソース	186	13.9	12.6	7.8	1.0	73	29
◇ 切干大根南蛮酢	81	2.8	2.9	12.4	1.1	90	36



鶏肉に下味をよく揉み込んで熟成させました。ヘルシーに焼き上げ、きゅうりと人参、玉ねぎのさっぱりとしたごまダレに漬け込みました。

◆ 鶏肉唐揚げと野菜のごま醤油	191	20.2	8.1	10	1.1	21	34
◇ 具だくさんの秋スープ	58	4.1	1.1	10	1.5	38	39



天童黒毛和牛肉で秋の煮物を作りました。絹厚揚げや根菜をかつおと昆布の濃厚なお出汁でじっくりと含め煮しました。

◆ 厚揚げと牛肉の煮物	163	10.5	8.2	14.9	1.3	115	50
◇ にんざい	80	4.1	4.6	6.5	0.9	68	29



タラはしっとりとするようにマリネにしてから焼きました。えのき茸としめじ、長ねぎ、人参のきのこたっぷりピリ辛あんをかけました。

◆ 白身魚のきのこ中華あん	143	13.9	6.1	8.4	1.1	27	26
◇ さつまいもサラダ	172	3.6	5.8	29.5	0.9	50	37

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		
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	青豆	秋田	鈴和商店
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	油あげ	ノンGM	太子食品
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	いりこ	長崎県	長崎県漁業協同組合連合会
酒粕	国産米・米麴	男山酒造(株)	片栗粉	無添加	大川食品
純米酢	国産米	私市醸造(株)	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	牛乳	無調整	(株)サンコー食品
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	切干大根	宮崎産	松崎勲商店
豆板醤	無添加	オーサワ	金時豆	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)	車麩	山形産	鈴木製麩所
有精卵マヨネーズ	無添加	創健社	昆布	北海道	棹前昆布
味噌	無添加	三吉麴屋	乾しいたけ	国内産 どんこ	(株)マルトモ物産
本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)	大豆	北海道	鈴和商店
有機胡椒	有機	S & B	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場
有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	中力粉	山形	(株)小川製粉
			豆腐	ノンGM	太子食品
えのき茸	山形		生揚げ	ノンGM	住吉屋
キャベツ	山形		芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店
きゅうり	山形		有機レーズン	有機	オーサワジャパン(株)
ごぼう	青森		ヨーグルト	無調整	明治乳業(株)
さつまいも	茨城				
しめじ	山形		赤魚	アイスランド	石井商店
じゃが芋	北海道		牛肉	天童黒毛和牛	イートミート
生姜	高知		鶏卵	山形	板垣鶏卵
大根	青森		たら	アメリカ	石井商店
玉ねぎ	北海道		鶏肉	国産	大商
長ねぎ	山形		豚肉	山形三元豚	平田牧場
なす	山形				
人参	青森				

次週【10月3週おこんだて】のご案内

10月18日(金)発送予定

主菜	副菜
鶏肉ときのこの味噌クリーム煮	さつまいもとりんごのチーズ焼き
秋野菜とお肉の旨煮	根菜の中華和え
魚のソテー甘酢ソース	油揚げとたっぷり野菜
つくねのきのこあん	かぼちゃ煮
白身魚と野菜の洋風煮	れんこんと人参のごまあえ



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。