



食養御膳

食養御膳 L

【11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

2024.11.8



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。



ヨーグルトと数種類のスパイスを混ぜ込んだところに、鶏肉を漬け込んで丁寧に焼きました。しっとりとしていて食べやすいです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ タンドリーチキン	103	15.3	4.4	1.8	1.2	15	22
◇ キャベツと小エビの炒め	36	2.3	0.6	7.4	1.0	75	17



脂ののったサバは二種類のお味噌をブレンドして深みを出し、さらに生姜を効かせた自社特製味噌ダレで煮ました。骨がないので安心してお召し上がりください。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ さば味噌煮	158	8.2	8.6	11.3	1.2	11	19
◇ 切干大根の煮物	120	7.4	4.9	13.6	1.0	140	51



秋のさつまいもをコロコロに切り、平田牧場三元豚肉・天童黒毛和牛肉・豆腐・玉ねぎと一緒に丸めました。さつまいもと人参の色合いがまるで紅葉のような秋らしいハンバーグになりました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ コロコロさつまいものハンバーグ	164	9.8	9.4	12.1	1	45	29
◇ 野菜と揚げ麩の煮物	69	4.4	0.9	11.8	1	34	31



菜彩鶏肉に山形車麩・玉ねぎ・卵・しめじを加えて混ぜ合わせローストにしました。ヘルシーなたんぱく源がギュッと詰まっています。身体が喜ぶお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ チキンとお麩のロースト	148	13.2	7.9	6.8	1.1	20	21
◇ グログロ野菜のスープ	73	2.9	1.3	14.6	1.4	38	32



ぷりっぷりの厚切り秋鮭と、白菜、ほうれん草を、たっぷり牛乳とこだわりの調味料でクリーム煮にしました。熱々にしてお召し上がりください。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ ほうれん草と鮭のクリーム煮	123	11.8	5.1	8.6	1.2	81	30
◇ 焼きなすのマリネ	61	1.1	3	8.4	0.9	26	15

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
かつおだし	無添加	ムソー	油あげ	ノンGM	太子食品
純カレー粉	無添加	GABAN	いりこ	長崎県	長崎県漁業協同組合連合会
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	片栗粉	無添加	大川食品
コンソメ	化学調味料不使用	創健社	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
純米酢	国産米	私市醸造(株)	牛乳	無調整	(株)サンコー食品
純米酒	国産米・米麹	秋田県発酵工業	切干大根	宮崎産	松崎勲商店
塩麹	無添加	安心工房	金時豆	北海道	鈴和商店
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	小エビ	無着色無添加/瀬戸内産	味のよねくら
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	昆布	北海道	棹前昆布
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	乾しいたけ	国内産 どんこ	(株)マルトモ物産
味噌	無添加	三吉麹屋	大豆	北海道	鈴和商店
赤味噌	無添加	(株)大のや醸造	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
有機タイム粉/バジル粉	有機JAS	S & B	パン粉	国内産小麦	桜井食品
有機チリペッパー	有機JAS	S & B	ヨーグルト	無調整	明治乳業(株)
有機胡椒	有機	S & B	キャベツ	山形	
有機レモン果汁	有機JAS	(株)ピオカ	ごぼう	青森	
秋鮭	北海道	板坂商店	さつまいも	茨城	
牛肉	天童黒毛和牛	イートミート	しめじ	山形	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	生姜	高知	
さば	ノルウェー	石井商店	大根	青森/山形	
鶏肉	国産	大商	玉ねぎ	北海道	
豚肉	山形三元豚	平田牧場	なす	山形	
			人参	青森	
			白菜	山形	
			ピーマン	茨城	
			ほうれん草	群馬	



次週【11月2週おこんだて】のご案内



11月15日(金)発送予定

主菜	副菜
ジャーマンポテト	けんちん汁
豚肩ロース肉の中華マリネ	パンフキンスープ
たらゆず味噌焼き	キャベツのチャフチェ
天童牛すじ肉と大根煮	白菜の昆布和え
肉団子のトマトソースかけ	さつまいもといんごのレモン煮

朝晩寒くなって温かいスープが恋しい季節になりました。食物繊維が豊富な根菜類をたっぷり使った『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。