



食養御膳

食養御膳 L

【11月2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

2024.11.15



ゴロゴロに切ったじゃが芋を甘辛ガーリック味に仕上げました。ボリューム満点でお子様から大人まで幅広い方に人気の一品です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ ジャーマンポテト	195	5.5	5.1	39.9	1.5	25	45
◇ けんちん汁	46	2.4	0.2	9.3	1.9	43	19



高級豚肩ロース肉は一枚一枚丁寧に蒸しました。さつま芋と大根、人参を純りんご酢入りのマリネにして添えました。この時期ならではの根菜のマリネと共に柔らかな豚肉をお楽しみください。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 豚肩ロース肉の中華マリネ	179	9.3	12.1	8.5	1.1	15	17
◇ パンプキンスープ	106	2.8	5.1	14.6	1.0	66	19



淡泊なたらはしっとりとした舌触りになるように、二種類のお味噌をブレンドして作った自社特製味噌ダレに二晩じっくりと漬け込んでから焼きました。ゆずの風味をつけて季節感を出しました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ たらのゆず味噌焼き	105	13.3	0.5	10.7	1.2	31	23
◇ キャベツのチャブチェ	51	3.7	0.9	8.3	1.1	62	24



大きめに切った大根と人参、天童牛すじ肉を回転釜でじっくりと煮込みました。根菜にかつお昆布のお出汁と牛肉の旨味がしみこんで優しい味わい、ほっこりと心と身体が温まるお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 天童牛すじ肉と大根煮	124	14.2	3.1	10.3	1.2	48	30
◇ 白菜の昆布和え	20	1.3	0.2	4.9	1.2	62	27



質の良い平田牧場豚肉に山形車麩と安心玉子、たっぷりの長ねぎを混ぜ込んで肉団子にしました。有機トマトをたっぷり使ってバター醤油味に煮込んだ真っ赤なソースをかけました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 肉団子とトマトソースかけ	170	12.4	11.6	6.6	1.2	28	23
◇ さつま芋とりんごのレモン煮	104	0.8	0.2	27	0	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
いりこだし	無添加	ムソー	いりこ	長崎県	長崎県漁業協同組合連合会
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	片栗粉	無添加	大川食品
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	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	クリーム	北海道産	雪印メグミルク
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	高野豆腐	ノンGM	旭松食品
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 J A S	高橋ソース(株)	昆布	北海道	棹前昆布
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	中力粉	山形	(株)小川製粉
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	有機ダイストマト	イタリア	創健社
味噌	無添加	三吉麩屋	パン粉	国内産小麦	桜井食品
赤味噌	無添加	(株)大のや醸造	白ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)
本みりん	国産米・米麹	中野BC(株)	かぼちゃ	北海道	
純りんご酢	果汁	ミツカン	キャベツ	群馬	
有機粉パセリ	有機 J A S	S & B	ごぼう	青森	
有機胡椒	有機	S & B	さつまいも	茨城	
有機レモン果汁	有機 J A S	(株)ピオカ	しめじ	山形	
ゆず果汁	無添加	無茶々園	じゃが芋	北海道	
洋風だし	無添加	創健社	生姜	高知	
			大根	群馬/山形	
牛肉	天童黒毛和牛	イートミート	玉ねぎ	北海道	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	人参	青森	
たら	アメリカ	石井商店	にんにく	青森	
豚肉/ベーコン	山形三元豚	平田牧場	長ねぎ	山形	
まぐろフレーク	無添加	伊藤食品	白菜	山形	
			ほうれん草	群馬	
			りんご	山形	



次週【11月3週おこんだて】のご案内



11月22日(金)発送予定

主菜	副菜
北海道鮭のエスカベッシュ	野菜のグリル
土里芋の筑前煮	大根とれんこんのいいこ和え
チリコンカン	根菜と油揚げのスーフ
めかじきの和風バーグ	野菜とひじきのごま和え
きのこのハッシュドビーフ	白菜のオイルマリネ

温かいスープやお惣菜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。