

食養御膳 12月 1週 おこんだて



「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
2024.12.6

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。



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。



平田牧場豚肉にじゃが芋・大根・人参・ごぼう・高
野豆腐・長ねぎ、栄養たっぷり具たくさん豚汁で
す。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
◆具たくさん豚汁	197	10.4	13.2	11.6	1.9	55	38
◇根菜の炒め煮	54	2.4	1.3	8.6	0.9	38	21



脂ののった鯖に粉をつけて焼き、醤油・本みりん・
オリゴ糖・てんさい糖を煮詰めて作った、安心工房
特製のタレを絡めました。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	114	7.7	5.9	6.8	1.1	4	14
◇冬野菜のオイル漬け	53	1.9	3.2	6.2	1.1	48	19



赤魚に下味と粉を付けて、卵にくぐらせてグリルし
ました。黄色の卵に真っ赤なトマトソースで、ご飯
テーブルが華やかに♪ご飯時間が楽しくなりそう
です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆お魚のトマトソースかけ	135	14.8	5.1	8.5	1.2	31	31
◇スイートポテトサラダ	172	1.2	6.7	29.8	0.9	37	22



天童牛をはじめ、高級キャベツに人参、高野豆腐・
お豆が入ったボリュームたっぷりの一品です。キャ
ベツの甘さが引き立っています。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆キャベツのチャプチェ	145	10.6	8.5	9.7	1.2	73	40
◇れんこんと人参のごま和え	94	4.2	3.8	12.1	0.6	83	47



冬野菜の代表：白菜。たっぷり野菜に豚肉やいりこ
を入れて、うま味がグ〜ンとアップ！味見が美味し
かった〜とスタッフおすすめのお惣菜です。お野菜
に天然のお出汁が滲みているほっこり幸せな気分
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
◆豚肉と白菜の和風煮	130	10.1	7.1	7	1.2	68	31
◇さつま芋レモン煮	100	0.9	0.1	25.6	0	27	18

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・玉子ニ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
グレープシードオイル	チリ産	アサヤ食品(株)	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)	高野豆腐	ノンGM	旭松食品
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	昆布	北海道	棹前昆布
シナモン粉		S & B	有機ダイストマト	イタリア	創健社
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	鷹の爪	有機唐辛子	無茶々園
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	中力粉	山形	(株)小川製粉
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	豆腐	ノンGM	太子食品
豆板醤	無添加	オーサワ	有機レーズン	有機	オーサワジャパン(株)
有機トマトケチャップ	有機 J A S	高橋ソース(株)			
練り胡麻	無添加	ムソー	エリンギ	新潟	
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	キャベツ	山形	
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	ごぼう	青森	
有精卵マヨネーズ	無添加	創健社	さつまい	茨城	
赤味噌	無添加	(株)大のや醸造	じゃが芋	北海道	
味噌	無添加	三吉麴屋	生姜	高知	
本みりん	国産米・米麴	中野 B C (株)	大根	群馬	
有機胡椒/粉バジル	有機 J A S	S & B	玉ねぎ	北海道	
有機ごま	有機 J A S	みたけ食品工業	長ねぎ	山形	
有機レモン果汁	有機 J A S	(株)バイオカ	人参	山形	
洋風だし	無添加	創健社	にんにく	青森	
赤魚	アイスランド	石井商店	白菜	山形	
牛肉	天童黒毛和牛	イートミート	ほうれん草	群馬	
さつまい揚げ	徳島県	四宮蒲鉾店	れんこん	茨城	
鯖	ノルウェー	石井商店			
鶏卵	山形	板垣鶏卵			
豚肉	山形三元豚	平田牧場			



次週【12月2週おこんだて】のご案内



12月13日(金)発送予定

主菜	副菜
ヘルシーチキンカツ味噌ソース	ほうれん草と油揚げの煮浸し
彩り野菜の肉じゃが	白菜の昆布和え
さばのきのこアンチョビソース	あったか豆乳味噌スープ
鶏肉のごま味噌おかか炒め	切干大根と人参のサラダ
白身魚のカレーソース	ごぼうとれんこんの金平

寒い日は温かなお惣菜でほっこり温まりたいですね。温活に良いと言われている麴を取り入れ、お惣菜に使用し始めました。安心工房のお惣菜で健康で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。