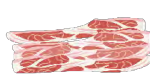


食養御膳 12月 2週 おこんだて



「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
2024.12.13

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。



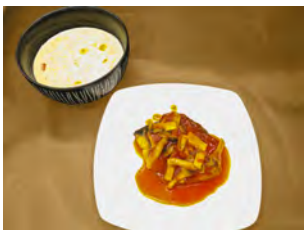
菜彩鶏むね肉は下味を付けて熟成させてから、小麦粉・卵・パン粉を順番に付けて焼きフライにしました。むね肉とは思えない程柔らかくしっとりとしています。奥深い味わいの味噌ソースをかけました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ ヘルシーチキンカツ味噌ソース	214	16.7	7.1	18.3	2.1	21	29
◇ ほうれん草と油揚げの煮浸し	76	5.4	5.0	3.8	1.0	78	55



平田牧場豚肉と根菜を、しっかりとったお出汁で含め煮しました。蒸して甘くなったさつまいもと、茹でた青豆を加えて、色良く仕上げました。今の時期ならではの一品です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 彩り野菜の肉じゃが	174	10.8	7.8	17.3	1.0	52	42
◇ 白菜の昆布和え	21	1.1	0.1	5.5	1.0	47	19



焼いたさばにたっぷりきのこのトマトソースをかけました。高級食材アンチョビと白ワインのフルーティーな風味で、ちょっぴりおしゃれ〜♪な気分にしてくれるお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ さばのきのこアンチョビソース	140	8.6	10.8	4.1	1.3	9	19
◇ あったか豆乳味噌スープ	105	6.7	4	12	1.2	45	47



鶏肉は調味液にしっかりと漬け込んでから焼いて旨味をとじ込め、お野菜と一緒に炒め合わせました。ごま味噌味にコクがあってご飯が美味しく進みます。スタッフに人気の商品です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鶏肉のごま味噌おほか炒め	208	13.8	10.7	16.2	1.3	70	43
◇ 切干大根と人参のサラダ	127	3.8	7.9	12.9	1.2	87	33



タラは、マリネにしてしっとりさせしてからソテーにしました。根菜を炒めてじっくり煮込んだカレー味の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
◆ 白身魚のカレーソース	129	13.9	4	11.1	1.8	37	28
◇ ごぼうとれんこんの金平	102	3.4	3.3	15.7	0.6	44	45

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いたします。

◆ 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当たると、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
オリーブ油	エキストラバージンオイル	GABAN	油あげ	ノンGM	太子食品
かつおだし/いりだし	無添加	ムソー	アンチョビ	イタリア	光が丘興産(株)
純カレー粉	無添加	GABAN	片栗粉	無添加	大川食品
カレールウ	無添加	ムソー(株)	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	鰹節	国内産	伏高商店
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	刻み昆布	北海道産	ヤマナカフーズ
コリアンダー	マレーシア	GABAN	切干大根	宮崎産	松崎勲商店
純米酒	国産米・米麹	秋田県発酵工業	車麩	山形産	鈴木製麩所
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	高野豆腐	ノンGM	旭松食品
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	昆布	北海道 日高昆布	うつぶや
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	有機ダイストマト	イタリア	創健社
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	中力粉	山形	(株)小川製粉
有精卵マヨネーズ	無添加	創健社	有機豆乳	有機丸大豆100%	(株)東京めいらく
赤味噌	無添加	(株)大のや醸造	パン粉	国内産小麦	桜井食品
味噌	無添加	三吉麴屋	ヨーグルト	無調整	明治乳業(株)
本みりん	国産米・米麹	中野BC(株)	白ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)
有機胡椒	有機 J A S	S & B	ごぼう	青森	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; text-align: center;"> <p style="font-size: 2em; color: green; font-weight: bold;">国産</p> <p style="font-size: 1.2em; color: green;">お野菜が たっぷり</p>  </div>
有機ガラムマサラ	有機 J A S	S & B	さつまいも	茨城	
有機ごま	有機 J A S	みたけ食品工業	じゃが芋	北海道	
洋風だし	無添加	創健社	生姜	高知	
さば	ノルウェー	石井商店	しめじ	山形	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	大根	群馬	
たら	アメリカ	石井商店	玉ねぎ	北海道	
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	人参	山形	
豚肉/ウインナー	山形三元豚	平田牧場	にんにく	青森	
エリンギ	新潟	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <p style="font-size: 1.5em; color: green; font-weight: bold;">国産</p> </div>	白菜	山形	
キャベツ	山形		ピーマン	茨城	
			ピーマン赤/黄	宮城	
			ほうれん草	群馬	
			れんこん	茨城	

次週【12月3週おこんだて】のご案内

12月20日(金)発送予定

主菜	副菜
つくねときのこのサンラータン	人参とツナの炒め
甘辛フライドチキン	白菜炒め煮
お魚の野菜チリソース	レーズン入りかぼちゃサラダ
さばの照り漬けフライ	たっぷり野菜の和えもの
ピーマンと豚肉の黒酢炒め	洋風おから

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。