

# 食養御膳 12月 3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。



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。



(株)安心工房

2024.12.20



長ねぎと車麩を細かく刻んでお豆腐と一緒に肉だねに混ぜ込み、つくねにしました。ゴロゴロと大きく二個、さっぱりとしたサンラータンと合わせてみました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆つくねときのこのサンラータン	177	13.8	11.1	7.2	1.5	43	27
◇人参とツナの炒め	69	3.2	1.3	14.7	1.0	56	52



菜彩鶏むね肉は、下味をよく揉み込んで二晩熟成させてから焼きました。コチュジャンとにんにく、はちみつ、ごま油の甘辛タレを絡めました。真っ赤なソースが映えてクリスマスにも良さそうです！

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆甘辛フライドチキン	214	16.0	9.8	16.6	1.5	11	23
◇白菜炒め煮	65	4.1	3.5	5.6	1.0	98	29



赤魚はグリルにして、玉ねぎ・人参・ピーマンのチリソースをのせました。真っ赤なチリソースが、お魚によく絡んでいて、ご飯がおいしく進みます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆お魚の野菜チリソース	111	12.8	3.7	7.7	1	24	25
◇レーズン入りかぼちゃサラダ	171	4.8	6.9	27.7	0.8	52	40



さばは、調味液に漬け込んで、小麦粉・卵・パン粉を順番に付けて、ヘルシーに焼きました。しっとりジューシーで食べやすいです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆さばの照り漬けフライ	179	10.2	10.4	11.3	1.1	12	20
◇たっぷり野菜の和えもの	66	2.7	3.9	7.1	0.9	57	30



ビタミン野菜のピーマンと、寒こうじを付けて熟成させた豚肉、お野菜ときのこのを、回転釜でジュワジュワと豪快に炒め合わせました。柔らかなお肉と野菜に、トロ〜りと甘酸っぱいあんが絡んでいます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ピーマンと豚肉の黒酢炒め	130	7.8	6.8	11.3	1.2	29	24
◇洋風おから	102	3.9	6.8	9.2	0.9	76	28

## 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。

# 12月3週「原材料のご案内」

2024.12.20

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)	油あげ	ノンGM	太子食品
有機トマトケチャップ	有機 J A S	高橋ソース(株)	いりこ	長崎県	長崎県漁業協同組合連合会
寒こうじ	国産・無添加	安藤醸造	おから	山形	住吉屋
純玄米黒酢	国産 有機 J A S	井藤漢方製薬(株)	片栗粉	無添加	大川食品
ごま油	無添加	竹本油脂(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
コチュジャン	無添加	オーサワ	金時豆	北海道	鈴和商店
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	車麩	山形産	鈴木製麩所
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	昆布	北海道 日高昆布	うつぼや
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
はちみつ	無調整	(株)武州養蜂園	パン粉	国内産小麦	桜井食品
パルメザンチーズ	無添加	サンワ乳研	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	有機ひよこ豆	有機	オーサワ
有精卵マヨネーズ	無添加	創健社	有機レーズン	有機	オーサワジャパン(株)
本みりん	国産米・米麴	中野 B C (株)			
有機胡椒/粉パセリ	有機 J A S	S & B	かぼちゃ	北海道	
有機チリペッパー	有機 J A S	S & B	キャベツ	千葉/愛知	
有機ごま	有機 J A S	みたけ食品工業	ごぼう	山形	国産
洋風だし	無添加	創健社	椎茸	山形	
			生姜	高知	
赤魚	アイスランド	石井商店	しめじ	山形	
さば	ノルウェー	石井商店	玉ねぎ	北海道	国産
鶏卵	山形	板垣鶏卵	長ねぎ	山形	
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	人参	山形/千葉	
豚肉	山形三元豚	平田牧場	にんにく	青森	
まぐろフレーク	無添加	伊藤食品	白菜	山形	
			ピーマン	高知	
			ほうれん草	群馬	

## 次週【12月4週おこんだて】のご案内

12月27日(金)発送予定

主菜	副菜
鮭と野菜のピリ辛仕立て	こんにゃくと野菜の白和え
冬のミネストローネ	野菜とほたての炒め
タラ入り具だくさん金平	マカロニとじゃが芋のペペロンチーノ
牛すじ肉と冬野菜のカレー	さつま芋とりんごのチーズ風味
ハンバーグ大麦のソース	国産切干大根と国産ひじき煮

寒い日は温かなお惣菜で身体ほかほか温まりたいですね♪  
 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。濃厚な寒こうじの特徴を生かした安心工房お惣菜の深みのある味わいに注目です。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。