

食養御膳 3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
2025.3.21



菜彩鶏肉のうま味とお野菜から出たうま味、そこに塩麴のまろやかなうま味が加わって極旨スープになりました。自然界の優しい味わい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
◆ たっぷり野菜の極旨スープ	108	7.8	5.7	7.7	1.4	48	21
◇ お麩のロースト	118	8.5	5.2	10.0	0.8	26	15



人気お惣菜：鮭のにんにく味噌焼きを、たらにかえてみました。お味噌とにんにくの風味が効いていて、食欲をそそります。お弁当にも合いそうです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ たらのにんにく味噌焼き	130	15.3	1.5	14.3	2.7	46	36
◇ 大根と揚げのあっさり煮	74	3.5	3.5	8.1	1.1	78	30



↑たらのにんにく味噌焼きの食塩には、除いた漬け味噌の塩分も含まれています。

菜彩鶏のひき肉に国産パン粉や山形車麩、安心玉子、寒こうじを混ぜ合わせてつくねにしました。一つ一つが手作りなので味わい深いです。きのこや有機トマトをじっくり煮込んだソースと合わせました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 手作りつくねのトマト煮	171	15.2	7.6	13.1	1.2	32	33
◇ パスタと野菜のペペロンチーノ	136	4.8	3.6	24.4	1.1	43	23



平田牧場三元豚の肩ロース肉を、一枚一枚鉄板に並べて生姜焼きにしました。白ご飯と一緒に、また、にぎったご飯にぐるりと巻いても美味しくいただけます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 豚肉の生姜焼き	166	9.6	11.9	3.8	0.8	7	14
◇ 根菜といりこの煮物	44	1.8	0.1	9.7	0.8	47	16



赤魚はふっくら仕上がるようにマリネにしてから焼きました。お野菜ときこのを煮て、お魚が良く絡むようにとろみを付けました。柚子こしょうの香りが食欲をそそります。


	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 魚の柚子きこのあん	139	12.9	5.4	9.9	1.2	20	25
◇ あさつき入りキャベツの酢味噌和え	65	4	0.9	10.8	1.3	41	20

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。



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		
オリーブ油	エキストラバージンオイル	GABAN	油揚げ	ノンGM	太子食品
かつおだし	無添加	ムソー	いりこ	長崎県	長崎県漁業協同組合連合会
寒こうじ	国産・無添加	安藤醸造	片栗粉	無添加	大川食品
クローブ粉	スリランカ	S & B	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
有機トマトケチャップ	有機JAS	高橋ソース(株)	車麩	山形産	鈴木製麩所
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	昆布	北海道 日高昆布	うつぼや
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	牛乳	無調整	(株)サンコー食品
純米酢	国産米	私市醸造(株)	乾椎茸	国内産 どんこ	(株)マルトモ物産
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	有機ダイストマト	イタリア	創健社
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	鷹の爪	有機唐辛子	無茶々園
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	中カ粉	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)	パルメザンチーズ	無添加	サンワ乳研
味噌	無添加	三吉麴屋	パン粉	国内産小麦	桜井食品
本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)	マカロニファルファッレ	イタリア	(株)やまや
有機胡椒	有機JAS	S & B	塩蔵わかめ	三陸厚葉	ヤマナカフーズ
有機バジル粉	有機JAS	S & B	赤魚	アイスランド	石井商店
有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	鶏卵	山形	板垣鶏卵
柚子こしょう	無添加	(株)もへじ	たら	アメリカ	石井商店
あさつき	山形		ちくわ	徳島県	四宮蒲鉾店
えのき茸	山形		鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商
春キャベツ	千葉		豚肉	山形 三元豚	平田牧場
小松菜	宮城		新人参	千葉	
椎茸	山形		にんにく	青森	
しめじ	山形		白菜	茨城	
じゃが芋	北海道		ピーマン	高知	国産
生姜	高知		ピーマン 赤黄	宮城	
春大根	千葉		れんこん	茨城	
玉ねぎ	北海道				
長芋	青森				

次週【3月4週おこんだて】のご案内

3月28日(金)発送予定

主菜	副菜
豚肉じゃが	大根とほうれん草の炒め
チーズ入りハンバーグ	スパゲッティナポリタン
カレー麻婆キャベツ	春野菜の昆布酢和え
さばの利休焼き	菜花としめじの白和え
菜彩鶏肉の唐揚げ	ごぼうとれんこんの金平

春キャベツに新人参、春大根、あさつきが入荷しました。フレッシュな葉物や根菜に包まれて幸せ気分♪スタッフも活き活きわくわくしています。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。

