

# 食養御膳 4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。



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  
2025.4.4



## 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。



菜彩鶏肉は、風味豊かな天然醸造のお味噌と有精卵マヨネーズをよく揉み込んで、二晩漬け込み熟成させました。香ばしいお味噌の香りと、噛む度に広がるしっとりまるやかな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
◆ 菜彩鶏肉の味噌マヨ焼き	154	15.9	9.8	1.9	1.1	11	24
◇ たっぷり野菜炒め	38	2.1	0.7	8.0	0.8	54	28



牛すじ肉は、茹でこぼしをして臭みとあくを取り除きました。根菜ときのこと、こんにゃくを加えて、あまからい和風味に煮込みました。天童黒毛和牛肉の良質な脂とコクがお野菜に滲みている、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
◆ 玉ねぎと牛すじ肉煮	139	15.3	3.2	14.0	1.1	64	40
◇ 野菜のさっぱりサラダ	64	3.2	3.0	8.2	1.0	63	33



菜彩鶏肉と四種類の根菜にお豆も加えて、たんぱく質やビタミンアップです。かつおと昆布のお出汁、寒こうじで旨味倍増、コトコトと含め煮しました。和食は、心と体を豊かにしてくれます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 五福煮	159	14.1	5.4	16.4	1.2	31	48
◇ キャベツとちくわの酢味噌和え	58	3.5	0.8	10.2	0.9	45	19



北海道のカジキが入荷しました。国産丸大豆しょうゆと本みりんを漬け込んで、照り焼きにしました。ほうれん草と玉ねぎをバター醤油で炒め、彩りにパプリカを加えて添えました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 国産カジキの照り焼き	137	14.7	5.9	5.9	1.4	18	42
◇ ジャガ芋のスパイス塩炒め	103	3.7	4	17.4	1.2	9	21



平田牧場の豚ひき肉を玉ねぎと一緒に炒め、焼いた長ねぎと高級卵を合わせて焼き上げました。豚肉が入ってボリューム満点、ねぎの風味が感じられて、ふくよかな味わいのお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 豚ねぎ卵焼き	198	13.7	13.9	6.3	1	48	21
◇ 根菜のごま醤油和え	48	1.5	2.4	7	1	45	27

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
寒こうじ	国産・無添加	安藤醸造	油揚げ	ノンGM	太子食品
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
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	突きこんにゃく	国内産	(株)みゆきやフジモト
純米酢	国産米	私市醸造(株)	塩蔵わかめ	三陸厚葉	ヤマナカフーズ
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海			
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	キャベツ	千葉	
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	ごぼう	青森	
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	しめじ	山形	
有精卵マヨネーズ	無添加	創健社	じゃが芋	北海道	
味噌	無添加	三吉麴屋	大根	千葉	
本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)	玉ねぎ	北海道	
有機胡椒	有機JAS	S & B	長ねぎ	埼玉	
有機コリアンダー	有機JAS	S & B	人参	徳島	
有機ナツメグ	有機JAS	S & B	赤黄ピーマン	宮城	
有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	ほうれん草	群馬	
洋風だし	無添加	創健社	れんこん	茨城	
カジキ	北海道	板坂商店			
牛肉	天童黒毛和牛	イートミート			
鶏卵	山形	板垣鶏卵			
ちくわ	徳島県	四宮蒲鉾店			
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商			
豚肉	山形 三元豚	平田牧場			
ほたて	青森	板坂商店			

次週【4月2週おこんだて】のご案内

4月11日(金)発送予定

主菜	副菜
焼き鮭と青菜のマリネ	切干大根とお豆の煮物
ゴロゴロ野菜とチキンのカレー	春野菜のピクルス
豚肉の花かつお焼き	おから炒り煮
魚のふきのとう味噌フライ	野菜スープ
チキンのごまサルサソース	春野菜とマカロニのサラダ

春キャベツに新人参、春大根、ふきのとうが入荷しました。フレッシュな葉物や根菜に包まれて幸せ気分♪スタッフも生き生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。