

# 食養御膳 4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。



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  
2025.4.11



## 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。



北海道の鮭は、熟成させてからサッとソテーにしました。春の菜花や赤ピーマン、玉ねぎ、しめじを使ったマリネ液に漬け込みました。春らしい爽やかな酸味が体に良いです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 焼き鮭と青菜のマリネ	115	12.1	4.8	5.5	0.9	20	21
◇ 切干大根とお豆の煮物	136	8.1	6.1	14.9	1.0	105	62



鶏肉は下味をよく揉み込んで一晩置き、しっかりとしたお肉に熟成させました。たっぷり根菜と一緒にじっくり煮込み、仕上げに色良く焼いたピーマンを入れました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ グロゴロ野菜とチキンのカレー	160	11.3	7.3	16.0	1.4	27	34
◇ 春野菜のピクルス	59	1.1	0.1	14.1	1.1	32	14



豚肉のうま味にお醤油とかつおの風味がのったポークソテー、お野菜をたっぷり加えてアレンジしました。かつおの風味が活きていて深い味わいのお惣菜になりました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 豚肉の花かつお焼き	137	10.4	7.1	9.2	1.2	50	30
◇ おから炒り煮	110	4.5	6.5	11.1	1	51	28



春の味覚『ふきのとう』を使って、ふきのとう味噌を手作りしました。たらを二晩かけて漬け込み、小麦粉・卵・パン粉を順番に付けて焼きました。春の香りと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
◆ 魚のふきのとう味噌フライ	134	14.7	2.9	13.1	1.2	36	25
◇ 野菜スープ	29	1.2	0	7.4	1	16	12

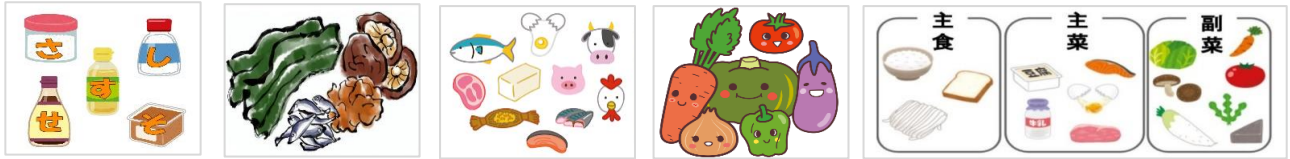


菜彩鶏肉は、しっかりとするように工夫をしました。たっぷりの真っ赤なトマトと玉ねぎを使って、お酢を効かせたサルサソースを作り、仕上げに香ばしい胡麻をふりました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ チキンのごまサルサソース	150	15.9	7.4	7	1.2	18	31
◇ 春野菜とマカロニのサラダ	81	3.6	1.5	15.3	1	34	30

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	青豆	秋田	鈴和商店
有機トマトケチャップ	有機 J A S	高橋ソース(株)	油揚げ	ノンGM	太子食品
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	おから	ノンGM	住吉屋
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
純米酒	国産米・米麹	秋田県発酵工業	鰹節	国内産	伏高商店
純米酢	国産米	私市醸造(株)	切干大根	宮崎産	松崎勲商店
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	金時豆	北海道	鈴和商店
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	車麩	山形産	鈴木製麩所
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	昆布	北海道 日高昆布	うつぼや
ふきのとう味噌	手作り無添加	安心工房	乾椎茸	国内産 どんこ	(株)マルトモ物産
本みりん	国産米・米麹	中野BC(株)	大豆	北海道	鈴和商店
有機胡椒	有機 J A S	S & B	中力粉	山形	(株)小川製粉
有機チリパウダー	有機 J A S	S & B	有機ダイストマト	無添加	コルドンヴェール(株)
有機パセリ/バジル	有機 J A S	S & B	パン粉	国内産小麦	桜井食品
有機ごま	有機 J A S	みたけ食品工業	マカロニ	国内製造 強力小麦粉	(株)コルノマカロニ
洋風だし	無添加	創健社	白ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)
有機レモン果汁	有機 J A S	(株)ビオカ			
白ワインヴィネガー	国産	(株)ルミエール	エリンギ	新潟	
			春キャベツ	神奈川	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	椎茸	山形	<b>国産</b>
さつま揚げ	徳島県	四宮蒲鋒商店	しめじ	山形	
白鮭	北海道	板坂商店	じゃが芋	北海道	
たら	アメリカ	石井商店	生姜	高知	
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	スナップえんどう	鹿児島	
豚肉	山形 三元豚	平田牧場	春大根	千葉	
			玉ねぎ	北海道	
にんにく	青森		トマト	栃木	
赤ピーマン	宮城		菜花	千葉	
ほうれん草	群馬		新人参	徳島	

次週【4月3週おこんだて】のご案内

4月18日(金)発送予定

主菜	副菜
濃厚おだしの鶏肉卵とじ	ふきの炒り煮
魚のピカタトマトソース	彩り野菜の味噌仕立て
さつま揚げと野菜煮	人参とツナの炒め
麻婆つくね	春野菜の白和え
豚肉と大豆の甘辛煮	じゃが芋とほたてのマリネ

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。

