

食養御膳 5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。



株式会社 安心工房
山形県天童市矢野目2443-5
TEL: 023-652-2282

食養御膳のご注文QRコード



北海道の高級メークインをたっぷり使って、春の肉じゃがを作りました。かつおと昆布のお出汁をとって、豚肉と根菜をじっくりと含め煮しました。天然の調味料を使用しているため、体にすーっと入っていきます。

| | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | 食塩 g | Ca mg | Mg mg |
|--------------|------------|----------|---------|-----------|---------|----------|----------|
| ◆ 豚肉とじゃが芋の煮物 | 188 | 11.8 | 8.4 | 19.9 | 1.2 | 41 | 42 |
| ◇ 大根の角切りナムル | 48 | 1.3 | 1.9 | 7.3 | 1.2 | 45 | 25 |



たっぷりの油を吸わない調理法で作ったヘルシーチキンカツです。二種類のお味噌と丸大豆でコクを出し、オリゴ糖や本みりんで優しい味わいに仕上げた味噌ソースをつけました。

| | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | 食塩 g | Ca mg | Mg mg |
|----------------|------------|----------|---------|-----------|---------|----------|----------|
| ◆ チキンカツ味噌ソース | 222 | 16.3 | 10.2 | 15.4 | 1.3 | 15 | 27 |
| ◇ 春野菜のガーリックパスタ | 109 | 4.6 | 2.8 | 18.1 | 1.0 | 20 | 20 |



柔らかい春キャベツをたくさん使った、今の時期だけ味わえる野菜炒めです。お野菜と高野豆腐が、北海道ほたてのうま味を吸ってまるやかな優し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 |
|----------------|------------|----------|---------|-----------|---------|----------|----------|
| ◆ キャベツとほたてのソテー | 71 | 6.6 | 2.8 | 7.1 | 1.3 | 72 | 33 |
| ◇ ひじきとおからの豆乳煮 | 113 | 6.4 | 5.3 | 12.8 | 1 | 84 | 60 |



びっくり大きめのさばが入りました。下味を付けて二晩熟成させてから焼きました。じゃが芋と玉ねぎ、ピーマンの彩り南蛮酢に浸して味を含ませました。脂ののったさばを爽やかにいただけます。

| | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | 食塩 g | Ca mg | Mg mg |
|-------------|------------|----------|---------|-----------|---------|----------|----------|
| ◆ さば南蛮 | 140 | 9.1 | 6.9 | 14.4 | 1.3 | 13 | 30 |
| ◇ 大根と揚げの煮浸し | 45 | 2.4 | 1.9 | 6.4 | 1 | 49 | 32 |



かつおと昆布のお出汁をとって、春大根と人参を含め煮しました。お醤油味をつけてから牛肉とお麩を入れて、さっと火を通しました。副菜のチンゲン菜の昆布和えと一緒に並べると、春らしく彩りがいいです。


| | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | 食塩 g | Ca mg | Mg mg |
|--------------|------------|----------|---------|-----------|---------|----------|----------|
| ◆ 野菜と牛肉の煮物 | 156 | 11.9 | 8.8 | 9.4 | 1.1 | 36 | 35 |
| ◇ チンゲン菜の昆布和え | 34 | 2.3 | 1.1 | 4.8 | 1.1 | 84 | 22 |

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・玉子ニ生産者が選んだ厳選飼料、EU基準に準じた飼育です。



おこんだて

食養御膳の詳細QRコード

| | | | |
|-----|--------|-------|----|
| 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 |
| オリゴ糖 | 天然のオリゴ糖ラフィノース | ニッテン商事(株) | 油揚げ | ノンGM | 太子食品 |
| いりこだし | 無添加 | ムソー | おから | 山形 | 住吉屋 |
| 寒こうじ | 国産・無添加 | 安藤醸造 | 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) |
| 米油 | 国産原料米ぬか | 三和油脂(株) | 車麩 | 山形産 | 鈴木製麩所 |
| 純米酢 | 国産米 | 私市醸造(株) | 高野豆腐 | ノンGM | 旭松食品 |
| 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 |
| 食塩 | 天日塩・メキシコ産 | シママース (株)青い海 | 昆布 | 北海道 日高昆布 | うつぼや |
| 丸大豆しょうゆ | 山形産丸大豆・国産小麦 | 恒食 | 刻み昆布 | 北海道産 | ヤマナカフーズ |
| ビート含蜜糖 | 北海道 てん菜 | 日本甜菜製糖(株) | 乾椎茸 | 国内産 どんこ | (株)マルトモ物産 |
| 味噌 | 無添加 | 三吉麴屋 | スパゲッティ | イタリア | 正栄食品工業(株) |
| 赤味噌 | 無添加 | (株)大のや醸造 | 鷹の爪 | 有機唐辛子 | 無茶々園 |
| 本みりん | 国産米・米麴 | 中野BC(株) | 中力粉 | 山形 | (株)小川製粉 |
| 有機胡椒 | 有機JAS | S & B | 有機豆乳 | オーガニック | マルサンアイ(株) |
| 有機バジル粉/パセリ粉 | 有機JAS | S & B | パン粉 | 国内産小麦 | 桜井食品 |
| 有機ごま | 有機JAS | みたけ食品工業 | 芽ひじき | 国産 | マルイ伊藤商店 |
| 洋風だし | 無添加 | 創健社 | | | |
| | | | 絹さや | 山形 | |
| 牛肉 | 天童黒毛和牛 | イートミート | キャベツ | 神奈川 | 国産 |
| 鶏卵 | 山形 | 板垣鶏卵 | しめじ | 山形 | |
| さば | ノルウェー | (株)石井商店 | じゃが芋 | 北海道 | |
| 鶏肉 | 岩手 菜彩鶏 | 大商 | 生姜 | 高知 | |
| 豚肉 | 山形 三元豚 | 平田牧場 | 大根 | 群馬 | |
| ほたて | 青森 | 板坂商店 | 玉ねぎ | 北海道 | |
| | | | チンゲン菜 | 宮城 | |
| | | | 人参 | 徳島 | |
| | | | にんにく | 青森 | |
| | | | 赤黄ピーマン | 宮城 | |
| | | | ほうれん草 | 群馬 | |

次週【5月2週おこんだて】のご案内

5月16日(金)発送予定

| 主菜 | 副菜 |
|-------------|-----------------|
| カジキのヴィネガー風味 | キャベツのおかか和え |
| 鶏肉と大根の甜面醬炒め | 具だくさんの寒こうじスープ |
| 鶏肉のソテー梅なめ茸 | マカロニと野菜のペペロンチーノ |
| 平田牧場豚肉の生姜焼き | 野菜のサワー漬け |
| カレー麻婆豆腐 | きのこのマリネ |

色鮮やかな絹さや、赤ピーマン黄ピーマン、チンゲン菜が入荷しました。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。