

食 養 御 膳 9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

T E L : 023-652-2282

食養御膳のご注文QRコード



菜彩鶏のおね肉をミンチにし、秋なすやピーマン、
金時豆、根菜とともに回転釜でじっくり炒めました。
素材の旨みが溶け出し、まろやかでコクのある
カレーになりました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg
◆ 初秋のドライカレー	156	9.2	8.4	13.7	1.1	36	34
◇ ジャが芋のふわネバかけ	65	4.3	0.6	14.1	1.0	78	32



鶏おね肉は焼いて旨みを閉じ込め、ピーマンや玉ねぎと炒め合わせました。かつお風味のごま味噌が奥深いコクを引き出し、ご飯が美味しくすすむ味わいです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg
◆ 鶏肉のごま味噌おかか炒め	201	15.4	9.9	14.1	1.3	45	37
◇ 秋れんこん入り梅ピクルス	69	1.4	0.0	16.6	0.8	28	14



グリルしたさばに、真っ赤な有機ダイストマトを
じっくり煮込んだバター風味のソースを合わせまし
た。さばとトマトの相性は抜群で、旨みも抗酸化力
もたっぷりです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg
◆ さばのグリルトマトソース	99	7.1	6	5.8	1.1	8	17
◇ ジャが芋金平	82	2.5	1.3	19.6	0.6	19	26



淡泊なたらは、口当たりが良くなるように軽くマリ
ネしてしっかりとさせてから焼きました。きのこを
使った和風のあんが、初秋らしい風味を添えています。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg
◆ 白身魚のきのこあんかけ	100	13.1	2	6.7	1.1	30	25
◇ グログロ野菜の白和え	99	6	4.8	10.5	0.8	114	55



太めの千切りにした大根と人参を米油で炒め、かつ
おと昆布の濃厚なお出汁で煮含めました。仕上げに
大きな生たらこを3本加え、さっと火を通して旨み
を閉じ込めています。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg
◆ 大根と人参のたらこ煮	78	4.8	2.9	9.7	1.6	42	20
◇ 焼きなすの甘味噌かけ	126	2.5	6.5	16.5	1.1	28	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。



食養御膳の詳細QRコード

調味料		乾物・加工品		肉・魚・卵		野菜		食養御膳の詳細QRコード			
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					
いりこだし	無添加	ムソー	片栗粉	無添加	大川食品	梅酢	和歌山南高梅、天日塩	梅ボーイズ	国内産	伏高商店	
オリゴ糖	天然のオリゴ糖ラフィノース	ニッテン商事(株)	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)	純カレー粉	無添加	GABAN	北海道	鈴和商店	
クローブ	スリランカ	S & B	車麩	山形産	鈴木製麩所	有機トマトケチャップ	有機JAS	高橋ソース(株)	北海道 日高昆布	うつぼや	
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	中力粉	山形	(株)小川製粉	ごま油	無添加	竹本油脂(株)	有機JAS	やさか共同農場	
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	鷹の爪	有機ダイストマト	イタリア	純米酢	国産米	私市醸造(株)	無添加	創健社	
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	豆腐	ノンGM	太子食品	丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	国産	マルイ伊藤商店	
中濃ソース	無添加	ヒカリ	芽ひじき	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)	練り胡麻	無添加	ムソー	新潟		
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	オクラ	山形		味噌	無添加	三吉麴屋	山形		
ピート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	キャベツ	山形		赤味噌	無添加	(株)大のや醸造	宮城		
本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)	小松菜	長野		有機胡椒	有機JAS	S & B	新潟		
有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	じゃが芋	高知		有機レモン果汁	有機JAS	(株)ビオカ	青森		
洋風だし	無添加	創健社	玉ねぎ	北海道		さば	ノルウェー	石井商店	山形		
たら	アメリカ	石井商店	人参	北海道		生たらこ	北海道	板坂商店	青森		
鶏肉	国産	大商	ピーマン	山形		れんこん	茨城		山形		
タ顔	山形		黄ピーマン	山形							
			モロヘイヤ	宮城							

国産

国産

次週【9月2週おこんだて】のご案内

9月12日(金)発送予定

主菜	副菜
カジキのごま照り焼き	ちくわとこんにゃくの酢味噌和え
鶏肉の唐揚げ香味だれ	ゴロゴロ野菜のカレー煮
豚肉のソテーオーロラソース	野菜となめこの中華和え
麻婆なす	切干大根のさっぱり煮
鶏肉じゃが	すき昆布とさつま揚げ煮

秋のお野菜、なす、かぼちゃ、夕顔、ズッキーニ、れんこん、きのこ。大きく実った秋野菜たちのたくましい生命力に感動し、いただけることに感謝しています。その力強さにスタッフも元気をもらっています。自然の食材と自然の調味料を使い、愛情を込めて、家庭のぬくもりを感じる、人にやさしい味わいのお惣菜を作ります。

