

食養御膳 9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



カジキはタレに漬け込んでしっとりとさせてから焼きました。ごま油を加えることでまろやかさが増し、香ばしい胡麻の風味が広がって、さらに美味しく仕上がっています。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ カジキのごま照り焼き	166	12.2	9.1	6.3	1.2	18	25
◇ ちくわとこんにゃくの酢味噌和え	67	4.6	0.8	10.8	1.4	71	13



菜彩鶏むね肉は、下味をしっかり揉み込んで熟成させた後、粉をまぶして焼き上げました。細かく刻んだ香味野菜はタレに仕立てて、鶏肉にかけています。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鶏肉の唐揚げ香味だれ	191	20.0	8.0	10.0	1.2	15	30
◇ グログロ野菜のカレー煮	91	3.0	3.9	12.3	1.1	38	29



平田牧場の豚肉は寒こうじをまぶしてから焼きました。コリンキー、きゅうり、高野豆腐を細かく刻んで作った初秋らしいオーロラソースをトッピングしています。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 豚肉のソテーオーロラソース	239	9.2	19.8	8.3	1.1	24	15
◇ 野菜となめこの中華和え	41	1.9	0.8	7.7	0.9	41	34



たっぷりの長ねぎ、にら、にんにく、生姜を細かく刻み、豚肉やなすと合わせて中華風に味付けしました。スタミナ満点！ご飯がどんどん進みます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 麻婆なす	121	5.5	7.7	9.3	1.3	26	23
◇ 切干大根のさっぱり煮	100	3	3.8	14	1.1	98	39



和食の定番・肉じゃがを鶏肉でアレンジしました。かつおと昆布からとったお出汁で味わい深く、たっぷりの野菜が入った、体にやさしいお惣菜です。ほっくりと心が和む、和食ならではの一品です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鶏肉じゃが	131	10.1	5.2	13.3	1.1	17	31
◇ すき昆布とさつま揚げ煮	78	5.1	3.6	8.2	1	82	25

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。

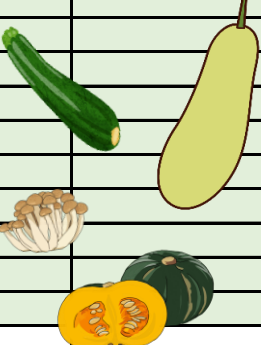
今月のお惣菜セットの基本原材料をご紹介します。無添加・国産を基本とし、一部魚は冷凍輸入があります。

※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。

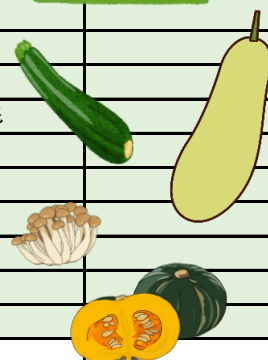


食養御膳の詳細QRコード

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							
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	カレールウ	無添加	ムソー(株)	片栗粉	無添加	大川食品
寒こうじ	国産・無添加	安藤醸造	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)	きくらげ	徳島県	NORUCA
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	切干大根	国内産	月山農場	ごま油	無添加	竹本油脂(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	昆布	北海道 日高昆布	うつぼや	純米酢	国産米	私市醸造(株)	すき昆布	国内産	石井商店
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場	丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	大豆	北海道	鈴和商店
豆板醤	無添加	オーサワ	突きこんにゃく	国内産	(株)みゆきやフジモト	ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	塩蔵わかめ	国内産	ヤマナカフーズ
有精卵マヨネーズ	無添加	創健社				味噌	無添加	三吉麴屋	えのき茸	新潟	
本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)	かぼちゃ	山形		有機胡椒	有機JAS	S & B	きゅうり	山形	
有機パセリ	有機JAS	S & B	コリンキー	山形		有機チリパウダー	有機JAS	S & B	椎茸	山形	
有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	じゃが芋	新潟					生姜	高知	
カジキ	北海道	板坂商店	ズッキーニ	山形		さつま揚げ	無添加	高橋徳治商店	大根	青森/山形	
ちくわ	無添加	四宮蒲鉾	玉ねぎ	北海道		鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	長ねぎ	山形	
豚肉	山形 三元豚	平田牧場	なす	山形					なめこ	山形	
にんにく	青森		にら	山形		ピーマン	山形		人参	北海道	
ほうれん草	群馬										



国産



次週【9月3週おこんだて】のご案内

9月19日(金)発送予定

主菜	副菜
鶏つくねのピリ辛マリネ	ポテトときのこのカレー炒め
なすの鶏そぼろあん	サンラータン
トマト煮込みハンバーグ	ひじき入り野菜サラダ
さつま芋と豚肉の中華炒め	大根と白菜のコチュジャン和え
鮭のちゃんちゃん焼き風	ごぼうとれんこんの金平



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。