## 食養御膳9月3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。。





Т

# 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





鶏ひき肉に豆腐・車麩・卵・長ねぎを混ぜ込み、ふんわりとしたつくねに仕上げました。コリンキー、きゅうり、玉ねぎとともにマリネ液に漬け込み、りんご酢の爽やかな酸味が引き立つ、さっぱりとしたお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a	M g mg
◆鶏つくねのピリ辛マリネ	160	11.0	10.6	6.1	1.1	37	25
◇ポテトときのこのカレー炒め	69	2.3	1.1	16.4	1.0	47	24



◆ なすの鶏そぼろあん

◇ サンラータン

しっとりと漬け込んだ菜彩鶏のミンチに、玉ねぎと 人参を合わせて炒め、味噌味でやさしく煮込みまし た。米油を絡めて揚げ焼きにした茄子とピーマンを ざっくりと混ぜ合わせ、彩りも豊かで、秋らしい一 品です。

熱量 kcal	蛋白質	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg
150	7.2	9.0	11.1	1.3	27	25
59	4.3	3.1	3.5	1.3	16	9



平田牧場の豚肉と天童産黒毛和牛を贅沢に使用した、こだわりの高級ハンバーグです。しっかりと捏ねて、ふんわりとした食感に仕上げました。玉ねぎをじっくり炒めて甘みを引き出したトマトソースをかけて、素材の旨みを引き立てています。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg	
◆ トマト煮込みハンバーグ	225	13.5	14.8	12.2	1.1	55	45	
◇ひじき入り野菜サラダ	97	2.7	5.4	12.3	1	66	39	



しっとりと仕上げた豚肉を、野菜と一緒に炒め合わせました。米油で色よく焼いたピーマンとさつま芋は、崩れないようにやさしく絡めて、彩りも豊かに仕上げています。安心工房オリジナルの新商品です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg
◆ さつま芋と豚肉の中華炒め	205	9.2	9.5	22.8	1.2	34	30
◇大根と白菜のコチュジャン和え	24	1.3	0.3	6.1	0.9	41	13



厚切りの鮭が入荷しました。サッと焼いて旨みを閉じ込め、炒めた野菜をのせて炙りました。舞茸と濃厚な味噌バターの香りが広がり食欲をそそります。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg	
◆鮭のちゃんちゃん焼き風	137	15.3	5.7	7.7	1.2	34	31	
◇ごぼうとれんこんの金平	91	2.4	2	17.8	1	46	44	

## 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される がりください。レンジ 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。



## 9月3週「原材料のご案内」

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=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

食養御膳の詳細QRコード

	<b>神</b> 木件	4740~111177111	内*思*卵	對米	及例冊的計劃以口		
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	こだわり~	食材・産地・製造	き・販売元	こだわり1	食材・産地・製造	き・販売元	
<ul> <li>純カレー粉 無添加 GABAN 車要 山形産 鈴木製麩所 有機JAS 高橋ソース㈱ 鷹の爪 有機JAS やさか共同農場 関産原料米ぬか 三和油脂㈱ 中力粉 山形 (㈱小川製粉) ごま油 無添加 オーサワ 有機ダイストマト 無添加 コルドンヴェール㈱ 加形 (大子食品) コチュジャン 無添加 オーサワ 有機ダイストマト イタリア 創健社 塩麹 山形県産米の麹 安心工房 芽ひじき 国産 マルイ伊藤商店 連来</li></ul>	いりこだし	無添加	ムソー	片栗粉	無添加	大川食品	
育機トマトケチャップ         有機 J A S         高橋ソース㈱         鷹の爪         有機 J A S         やさか共同農場 (株)小川製粉 (株)小川製粉 (大子食品 コチェジャン 無添加 オーサワ 有機ダイストマト 無添加 コルドンヴェール㈱ 1 を でまる カーサワ 有機ダイストマト (イタリア 割健社 有機ダイストマト (イタリア 割健社 1 を で アルイ伊藤商店 2 を で アイタリア 1 を で アルイ伊藤商店 2 を で アイタリア 1 を で アルイ伊藤商店 2 を で アイタリア 2 を で アルイ伊藤商店 2 を で アイタリア 2 を で ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	オリゴ糖	天然のオリゴ糖ラフィノース	ニッテン商事㈱	牛乳	無調整	㈱サンコー食品	
# ※油 国産原料米ぬか 三和油脂㈱ 中力粉 山形 (㈱小川製粉 ごま油 無添加	純カレー粉	無添加	GABAN	車麩	山形産	鈴木製麩所	
ごま油         無添加         竹本油脂㈱         豆腐         ノンGM         太子食品           コチュジャン         無添加         オーサワ         有機ダイストマト         無添加         コルドンヴェール㈱           コンソメ         化学調味料不使用         創健社         有機ダイストマト         イタリア         創健社           塩麹         山形県産米の麹         安心工房         芽ひじき         国産         マルイ伊藤商店           純米酒         国産米・米麹         秋田県発酵工業 有機ひよこ豆         有機         オーサワ         酸化防止削無添加         サントリー酒類㈱           食塩         天日塩・メキシコ産         シママース 側舎へ海 中駒・中央         大童黒毛和牛         イートミート         板垣鶏卵         板垣鶏卵         板垣鶏卵         板垣鶏卵         大商         ナントリー酒類㈱         大商         大ートシート         板垣鶏卵         大商         大商         ナンドリー酒類㈱         大商         大のり         板垣鶏卵         大商         大商         大商         ナンブラー         無添加         大商         大方商         大商         ナンブラー         無添加         ナーサワ         鶏肉         上市         ナ市         大方商         大商         ナーサワ         当株内         大方商         大方商         大方商         大方商         大方商         大方商         大方商         大方市         大方商         大方市         大方商         大方市         大方市         大方市         大方市         大方市         上の方         大方市         上の	有機トマトケチャップ	有機JAS	高橋ソース㈱	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場	
コチュジャン         無添加         オーサワ         有機ダイストマト         無添加         コルドンヴェール㈱           コンソメ         化学調味料不使用         創健社         有機ダイストマト         イタリア         創健社           塩麹         山形県産米の麹         芽ひじき         国産         マルイ伊藤商店           純米酒         国産米         秋田県発酵工業         有機のよこ豆         有機         オーサワ           純米酢         国産米         私市醸造㈱         赤ワイン         酸化防止削無添加         サントリー酒類㈱           食塩         天日塩・メキシコ産シママース ㈱ 青い海         牛肉         天童黒毛和牛         イートミート         九大豆しようゆ         山形         板垣鶉卵           中濃ソース         無添加         ヒカリ         白鮭         北海道         板坂商店         大商           ナンブラー         無添加         (㈱タイオリエント商事         豚肉         山形         三元豚         平田牧場           ビート含蜜糖         北海道         てん菜         日本甜菜製糖(㈱)         キャベツ         群馬         本の方         上の指         上の方         工作           松田のマヨネーズ         無添加         (㈱大のや醸造         ごぼう         青森         まな         上の         工作           本本りん         国産米・米麹         中野BC(㈱)         コリンキー         山形         上の         上の         上の         上の         上の         上の         上の         上の         上の <th></th> <th>国産原料米ぬか</th> <th>三和油脂(株)</th> <th>中力粉</th> <th>山形</th> <th>㈱小川製粉</th>		国産原料米ぬか	三和油脂(株)	中力粉	山形	㈱小川製粉	
コンソメ     化学調味料不使用 創健社 塩麹     有機ダイストマト イタリア 国産 マルイ伊藤商店     創健社 マルイ伊藤商店       総米酒 総米酢 食塩 大日塩・メキシコ産 大豆しょうゆ 山形産九大豆・国産小麦 恒食 (中濃ソース 無添加 大力リ 三板醬 (大力リ 三板醬 (大力リ (大力リ (大力リ (大力) (大力リ (大力リ (大力) (大力リ (大力リ (大力) (大力リ (大力リ (大力リ (大力) (大力リ (大力リ (大力) (大力リ (大力) (大力リ (大力リ (大力) (大方) (大方) (大方) (大方) (大方) (大方) (大方) (大力) (大村) (大	ごま油	無添加	竹本油脂(株)	豆腐	ノンGM	太子食品	
塩麹         山形県産米の麹         芽ひじき         国産         マルイ伊藤商店           純米酒         国産米・米麹         秋田県発酵工業 有機ひよこ豆         有機         オーサワ           純米酢         国産米         私市醸造(株)         赤ワイン         酸化防止剤無添加         サントリー酒類(株)           食塩         天日塩・メキシコ産 シママース (株)・海 牛肉         天童黒毛和牛         イートミート         九大豆しょうゆ 山形 板垣鶏卵         山形         板垣鶏卵           中濃ソース 無添加         無添加         ナーサワ	コチュジャン	無添加	オーサワ	有機ダイストマト	無添加	コルドンヴェール㈱	
<ul> <li>純米酒 国産米・米麹 秋田県発酵工業 有機ひよこ豆 有機 オーサワ 酸化防止削無添加 サントリー酒類㈱ 食塩 天日塩・メキシコ産 シママース ㈱青い海 牛肉 天童黒毛和牛 イートミート 九大豆しょうゆ 山形産丸大豆・国産小麦 恒食 鶏卵 山形 板垣鶏卵 中濃ソース 無添加 ヒカリ 白鮭 北海道 板坂商店 豆板醤 無添加 オーサワ 鶏肉 岩手 菜彩鶏 大商 ナンブラー 無添加 ㈱タイオリエント商事 豚肉 山形 三元豚 平田牧場 ビート含蜜糖 北海道 てん菜 日本甜菜製糖㈱ キャベツ 群馬 松田のマヨネーズ 無添加 ㈱オのや醸造 ごぼう 青森 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	コンソメ	化学調味料不使用	創健社	有機ダイストマト	イタリア	創健社	
<ul> <li>純米酢 国産米 私市醸造(株) 赤ワイン 酸化防止削無添加 サントリー酒類(株)</li> <li>食塩 天日塩・メキシコ産 シママース (株) (株) (株) (株) (株) (株) (株) (大) (元) (元) (元) (元) (元) (元) (元) (元) (元) (元</li></ul>	塩麹	山形県産米の麹	安心工房	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店	
食塩天日塩・メキシコ産 丸大豆しょうゆ 中濃ソース 無添加シママース (㈱青い海 (場) (場) (日食) (世) (大) 	純米酒	国産米・米麹	秋田県発酵工業	有機ひよこ豆	有機	オーサワ	
丸大豆しょうゆ     山形産丸大豆・国産小麦     恒食     鶏卵     山形     板垣鶏卵       中濃ソース     無添加     ヒカリ     白鮭     北海道     板坂商店       豆板醬     無添加     オーサワ     鶏肉     岩手 菜彩鶏     大商       ナンプラー     無添加     ㈱タイオリエント商事     豚肉     山形 三元豚     平田牧場       ビート含蜜糖     北海道 てん菜 日本甜菜製糖㈱     キャベツ     群馬       松田のマヨネーズ     無添加     (㈱大のや醸造 ごぼう 青森     宮城       本端     無添加     中野BC㈱     コリンキー 山形       無塩バター     北海道産     よつ葉乳業     さつま芋 茨城       有機 JAS     みたけ食品工業     しめじ     長野       洋風だし     無添加     創健社     じゃが芋     新潟       純りんご酢     果汁     ミツカン     生姜     高知       にんにく     青森     大根     青森       白菜     長野     玉ねぎ     北海道					酸化防止剤無添加	サントリー酒類㈱	
中濃ソース     無添加     ヒカリ     白鮭     北海道     板坂商店       豆板醬     無添加     オーサワ     鶏肉     岩手 菜彩鶏     大商       ナンプラー     無添加     (㈱タイオリエント商事 豚肉     山形 三元豚 平田牧場       ビート含蜜糖     北海道 てん菜 日本甜菜製糖(㈱) キャベツ     群馬       松田のマヨネーズ 無添加     (㈱大のや醸造 ごぼう 青森     青森       味噌     無添加     三吉麹屋 小松菜 宮城       本みりん     国産米・米麹 中野BC㈱     コリンキー 山形       無塩バター     北海道産 よつ葉乳業 さつま芋 茨城       有機 胡椒     有機 JAS S&B     椎茸 山形       有機ごま     有機 JAS みたけ食品工業 しめじ 長野       洋風だし     無添加     創健社     じゃが芋 新潟       純りんご酢 果汁     ミツカン 生姜     高知       にんにく 青森     大根     青森       白菜     長野     玉ねぎ     北海道	食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	牛肉	天童黒毛和牛	イートミート	
豆板醬       無添加       オーサワ       鶏肉       岩手 菜彩鶏       大商         ナンプラー       無添加       (㈱タイオリエント商事)       豚肉       山形 三元豚       平田牧場         ビート含蜜糖       北海道       てん菜 日本甜菜製糖(㈱) キャベツ       群馬         松田のマヨネーズ       無添加       (㈱大のや醸造 ごぼう 青森       宮城         本みりん       国産米・米麹       中野B C (㈱) コリンキー       山形         無塩バター       北海道産       よつ葉乳業 さつま芋 茨城         有機胡椒       有機JAS       S&B       椎茸       山形         有機ごま       有機JAS       みたけ食品工業 しめじ       長野         詳風だし       無添加       創健社       じゃが芋       新潟         純りんご酢       果汁       ミツカン       生姜       高知         にんにく       青森       大根       青森         白菜       長野       玉ねぎ       北海道	丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆·国産小麦	恒食	鶏卵	山形	板垣鶏卵	
ナンプラー     無添加     (㈱タイオリエント商事)     豚肉     山形     三元豚     平田牧場       ビート含蜜糖     北海道 てん菜 日本甜菜製糖(㈱) キャベツ     群馬       松田のマヨネーズ 無添加     (㈱ななくさの郷) きゅうり     山形       赤味噌     無添加     三吉麹屋     小松菜     宮城       本みりん     国産米・米麹     中野BC㈱     コリンキー     山形       無塩バター     北海道産     よつ葉乳業     さつま芋     茨城       有機 胡椒     有機JAS     S&B     椎茸     山形       有機ごま     有機JAS     みたけ食品工業     しめじ     長野       洋風だし     無添加     創健社     じゃが芋     新潟       純りんご酢     果汁     ミツカン     生姜     高知       にんにく     青森     大根     青森       白菜     長野     玉ねぎ     北海道		無添加	ヒカリ				
ビート含蜜糖       北海道       てん菜       日本甜菜製糖(株)       キャベツ       群馬         松田のマヨネーズ       無添加       (株)ななくさの郷       きゅうり       山形         赤味噌       無添加       (株)大のや醸造       ごぼう       青森         味噌       無添加       三吉麹屋       小松菜       宮城         本みりん       国産米・米麹       中野BC(株)       コリンキー       山形         無塩バター       北海道産       よつ葉乳業       さつま芋       茨城         有機 JAS       S&B       椎茸       山形         有機ごま       有機 JAS       みたけ食品工業       しめじ       長野         洋風だし       無添加       創健社       じゃが芋       新潟         純りんご酢       果汁       ミツカン       生姜       高知         にんにく       青森       大根       青森         白菜       長野       玉ねぎ       北海道	豆板醬	無添加	オーサワ	鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	
松田のマヨネーズ 赤味噌無添加(株)ななくさの郷 (株)大のや醸造 (三吉麹屋 (水菜 (三吉麹屋 (水菜 (三吉麹屋 (八松菜 (三古麹屋 (八松菜 (三古麹屋 (八松菜 (三古麹屋 (八松菜 (三古麹屋 (八松菜 (三古麹屋 (八松菜 (三古麹屋 (八松菜 (三古麹屋 (八松菜 (二丁)ンキー (山形 (上)<						平田牧場	
赤味噌無添加(株)大のや醸造ごぼう青森味噌無添加三吉麹屋小松菜宮城本みりん国産米・米麹中野BC㈱コリンキー山形無塩バター北海道産よつ葉乳業さつま芋茨城有機胡椒有機JASS&B椎茸山形有機ごま有機JASみたけ食品工業しめじ長野洋風だし無添加創健社じゃが芋新潟純りんご酢果汁ミツカン生姜高知にんにく青森大根青森白菜長野玉ねぎ北海道	ビート含蜜糖				群馬		
味噌       無添加       三吉麹屋       小松菜       宮城         本みりん       国産米・米麹       中野BC㈱       コリンキー       山形         無塩バター       北海道産       よつ葉乳業       さつま芋       茨城         有機JAS       S & B       椎茸       山形         有機ごま       有機JAS       みたけ食品工業       しめじ       長野         洋風だし       無添加       創健社       じゃが芋       新潟         純りんご酢       果汁       ミツカン       生姜       高知         にんにく       青森       大根       青森         白菜       長野       玉ねぎ       北海道	松田のマヨネーズ	無添加	㈱ななくさの郷				
本みりん     国産米・米麹     中野BC㈱     コリンキー     山形       無塩バター     北海道産     よつ葉乳業     さつま芋     茨城       有機 J A S     S & B     椎茸     山形       有機ごま     有機 J A S     みたけ食品工業 しめじ     長野       洋風だし     無添加     創健社     じゃが芋     新潟       純りんご酢     果汁     ミツカン     生姜     高知       にんにく     青森     大根     青森       白菜     長野     玉ねぎ     北海道	赤味噌	無添加	㈱大のや醸造		青森	コギ 🔲	
本みりん     国産米・米麹     中野BC㈱     コリンキー     山形       無塩バター     北海道産     よつ葉乳業     さつま芋     茨城       有機 J A S     S & B     椎茸     山形       有機ごま     有機 J A S     みたけ食品工業 しめじ     長野       洋風だし     無添加     創健社     じゃが芋     新潟       純りんご酢     果汁     ミツカン     生姜     高知       にんにく     青森     大根     青森       白菜     長野     玉ねぎ     北海道		無添加			宮城		
有機 J A S       S & B       椎茸       山形         有機 J A S       みたけ食品工業 しめじ       長野         洋風だし       無添加       創健社       じゃが芋       新潟         純りんご酢       果汁       ミツカン       生姜       高知         にんにく       青森       大根       青森         白菜       長野       玉ねぎ       北海道	本みりん	国産米·米麹		コリンキー	山形		
有機ごま     有機JAS     みたけ食品工業     しめじ     長野       洋風だし     無添加     創健社     じゃが芋     新潟       純りんご酢     果汁     ミツカン     生姜     高知       にんにく     青森     大根     青森       白菜     長野     玉ねぎ     北海道	無塩バター	北海道産					
洋風だし       無添加       創健社       じゃが芋       新潟         純りんご酢       果汁       ミツカン       生姜       高知         にんにく       青森       大根       青森         白菜       長野       玉ねぎ       北海道		有機JAS	S & B	椎茸			
純りんご酢     果汁     ミツカン     生姜     高知       にんにく     青森     大根     青森       白菜     長野     玉ねぎ     北海道	有機ごま		みたけ食品工業				
にんにく     青森       白菜     長野       玉ねぎ     北海道			創健社				
白菜 長野 玉ねぎ 北海道	純りんご酢		ミツカン				
					·		
	ピーマン	山形		長ねぎ	山形		
舞茸 新潟 なす 山形 (多)	舞茸						
れんこん	れんこん	茨城		人参	北海道	2.6	

### 次週【9月4週おこんだて】のご案内

9月26日(金)発送予定

	9月20日(並)先达 1 足
主菜	副菜
魚と野菜の甜面醤炒め	さつま芋とコリンキーのマリネ
タンドリーチキン野菜添え	きのこの醤油煮
具だくさんの豆乳豚汁	千草焼き
しぐれ豚肉	かぼちゃのヨーグルトサラダ
魚のグリル大麦ソース	いんげんのごま和え











秋かきまん、さまだ。気を対けていまれ、というでは、 ののでは、 ないでは、 ないのでは、 ないののでは、 ないのでは、 ないののでは、 ないのでは、 ないののでは、 ないのでは、 ないのでは、 ないのでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないのでは、 ないののでは、 ないののでは、 ないのでは、 はいのでは、 ないのでは、 ないの