

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。



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	Ca mg	Mg 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



しつ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じ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 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ なすの鶏そぼろあん	150	7.2	9.0	11.1	1.3	27	25
◇ サンラータン	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。しっかりと握ねて、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	Ca mg	Mg 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



しつ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	Ca mg	Mg 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	Ca mg	Mg 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。

9月3週「原材料のご案内」

2025.9.19

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	オリゴ糖	天然のオリゴ糖ラフィノース	ニッテン商事(株)	牛乳	無調整	(株)サンコー食品
純カレー粉	無添加	GABAN	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)	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場
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)	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(株)	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
塩麴	山形県産米の麴	安心工房	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店	純米酒	国産米・米麴	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)青い海	牛肉	天童黒毛和牛	イーTomit
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
豆板醤	無添加	オーサワ	鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	ナンプラー	無添加	(株)タイオリエント商事	豚肉	山形 三元豚	平田牧場
ピート含蜜糖	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	国産 
赤味噌	無添加	(株)大のや醸造	ごぼう	青森		味噌	無添加	三吉麴屋	小松菜	宮城	
本みりん	国産米・米麴	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	
ピーマン	山形		長ねぎ	山形		舞茸	新潟		なす	山形	
れんこん	茨城		人参	北海道							

国産

次週【9月4週おこんだて】のご案内

9月26日(金)発送予定

主菜	副菜
魚と野菜の甜面醬炒め	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



秋のお野菜、さつま芋、なす、かぼちゃ、夕顔、れんこん、きのこ、コリンキー。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。