

食養御膳 11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



さばは下味をつけてグリルにしました。有機トマトケチャップと丸大豆醤油で煮込んだ野菜のソースに、有機チリソースを加えてひと工夫。ほんのりピリッとしたアクセントで、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
◆ 魚の野菜チリソース	92	6.9	5.3	6.4	1.1	9	16
◇ さつま芋のマリネ	125	1.6	2.6	25.3	0.6	32	21



菜彩鶏肉は寒こうじを丁寧に揉み込み、時間をかけて熟成させました。かつおと昆布のお出汁で根菜と一緒に含め煮にし、素焼きにした秋なすとピーマンを彩りよく添えました。和の奥深い味わいが心地よく、体にずっと馴染む一品です。

	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	143	12.3	5.8	12.9	1.1	17	34
◇ 切干大根のさっぱり煮	134	6.7	6.1	15.3	1.1	105	59



下味をつけてしっとりとし、焼き上げた平田牧場の豚肩ロース肉に、さつま芋と高野豆腐を細かく刻んで作ったオーロラソースをトッピングしています。さつま芋の赤と黄が秋の彩りを添え、まるで紅葉のような美しさが目を引きます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 豚肉のソテーオーロラソース	253	9	18.3	15.6	0.8	31	21
◇ けんちん汁	54	3.2	0.3	10.9	1.4	44	22



淡泊なたらを、二種類の味噌をブレンドした自社特製の味噌だれに二晩じっくりと漬け込んでから焼きました。カボスの香りをつけて秋らしい季節感を演出しています。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ たらのカボス味噌焼き野菜添え	131	14	0.5	17.6	1.2	52	43
◇ キャベツのチャブチェ	48	3.7	0.9	7.7	1.1	60	25



大鍋で根菜を含め煮にし、鶏肉は別鍋でじっくりと味を含ませてからザックリと合わせました。鶏そぼろが食べやすいよう、全体に片栗粉でとろみをつけています。とろ～とした舌触りと、れんこんのサクとした食感をお楽しみください。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ れんこんのそぼろあんかけ	164	12.5	6.1	14.9	1.2	55	46
◇ 白菜の昆布和え	25	1.6	0.2	6.1	1.1	78	31

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。

11月1週「原材料のご案内」

2025.11.7

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

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	油揚げ	ノンGM	太子食品
寒こうじ	国産・無添加	安藤醸造	いりこ	長崎県	長崎県漁業協同組合連合会
有機トマトケチャップ	有機JAS	高橋ソース(株)	片栗粉	無添加	大川食品
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
塩麴	山形県産米の麴	安心工房	刻み昆布	北海道産	ヤマナカフーズ
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	切干大根	国内産	月山農場
純米酢	国産米	私市醸造(株)	金時豆	北海道	鈴和商店
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	車麴	山形産	鈴木製麴所
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	高野豆腐	ノンGM	旭松食品
豆板醤	無添加	オーサワ	昆布	北海道 日高昆布	うつぼや
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	大豆	北海道	鈴和商店
松田のマヨネーズ	無添加	(株)ななくさの郷	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場
赤味噌	無添加	(株)大のや醸造	突きこんにゃく	国内産	(株)みゆきやフジモト
味噌	無添加	三吉麴屋			
本みりん	国産米・米麴	中野BC(株)	えのき茸	新潟	
有機胡椒	有機JAS	S & B	カボス	山形	
有機チリパウダー	有機JAS	S & B	キャベツ	山形	
有機レモン果汁	有機JAS	(株)ビオカ	ごぼう	青森	
洋風だし	無添加	創健社	さつま芋	茨城	
			しめじ	長野	
さば	ノルウェー	(株)石井商店	じゃが芋	北海道	
たら	アメリカ	(株)石井商店	生姜	高知	
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	大根	山形	
豚肉	山形 三元豚	平田牧場	玉ねぎ	北海道	
まぐろフレーク	無添加	伊藤食品	長ねぎ	山形	
			なす	群馬	
赤ピーマン	山形		人参	北海道	
ほうれん草	群馬		白菜	長野	
れんこん	茨城		ピーマン	茨城	

国産

次週【11月2週おこんだて】ご案内

11月14日(金)発送予定

主菜	副菜
ほうれん草と鶏肉のクリーム煮	さつま芋とりんごのレモン煮
コロコロさつま芋のハンバーグ	パンプキンスープ
タンドリーチキン野菜添え	キャベツと小エビの炒め
魚の唐揚げ大麦のソース	温野菜の味噌マヨ和え
やさしさ仕込みのチキンロースト	国産ひじきの煮物

秋のお野菜、さつま芋、なす、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、きのこ、りんご。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ももらっています。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。

