

食養御膳 11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



塩麴で熟成させた菜彩鶏肉と、たっぷりの白菜をクリーム煮にしました。塩麴のまろやかな旨みと鶏肉のコクが重なり、心までほっとするような幸せな味わいです。熱々に温めてとろ〜りと、体の芯からぽかぽか温まる、寒い季節にぴったりのお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ ほうれん草と鶏肉のクリーム煮	153	14.3	6.6	12.2	1.4	104	44
◇ さつま芋とりんごのレモン煮	124	1.1	0.2	32.3	0.0	29	18



秋のさつま芋をコロコロに切り、平田牧場三元豚肉・天童黒毛和牛肉・豆腐・玉ねぎと一緒に丸めて、ふっくら焼き上げました。さつま芋と人参の彩りが紅葉のように美しく、秋の訪れを感じるハンバーグになりました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ コロコロさつま芋のハンバーグ	199	12.8	11.9	12.9	1.0	51	35
◇ パンプキンスープ	117	3.2	5.6	16.4	1.1	79	22



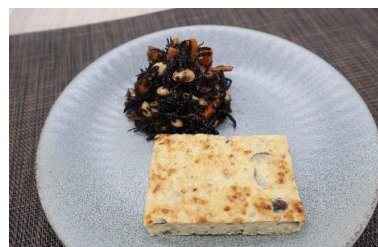
ヨーグルトと数種類のスパイスを合わせた特製だれに鶏肉を漬け込み、じっくり丁寧に焼きました。スパイスの香りが食欲をそそり、ご飯がどんどん進みます。しっとりやわらかく、どなたにも食べやすいです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ タンドリーチキン野菜添え	116	13.9	3.8	9.1	1.2	16	29
◇ キャベツと小エビの炒め	37	2.3	0.6	7.4	1	75	17



魚は下味をつけて食べやすく熟成させ、バター液にくぐらせて唐揚げにしました。山形山農場の無農薬冬瓜をコロコロに切り、大麦と合わせて、秋ならではの和風ソースにしています。やさしい甘みが広がる季節を感じる一品です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 魚の唐揚げ大麦のソース	145	12.8	3.9	15.6	1.4	41	30
◇ 温野菜の味噌マヨ和え	138	3.6	5.4	21.4	1.3	73	29



菜彩鶏肉に山形車麴・炒めた玉ねぎ・安心玉子・しめじを加えて混ぜ合わせ、ローストしました。鶏肉の旨みがじゅわっと広がり、しめじの風味と玉ねぎの甘みがやさしく寄り添います。ヘルシーなたんぱく源がギュッと詰まった、体が喜ぶお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ やさしさ仕込みのチキンロースト	148	13.2	7.9	6.8	1.1	20	21
◇ 国産ひじきの煮物	104	7.4	4.4	12.1	1.1	95	77

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。

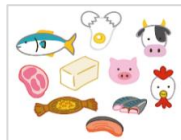
◆ 冷蔵庫での自然解凍
サラダや和えものは冷蔵庫の自然解凍で美味しく頂けます。

◆ 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。

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。



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)	有機栽培大麦	国内産	永倉精麦(株)		
純カレー粉	無添加	GABAN	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)		
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	牛乳	無調整	(株)サンコー食品		
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	車麩	山形産	鈴木製麩所		
コンソメ	化学調味料不使用	創健社	クリーム	北海道産	雪印メグミルク		
塩麴	山形県産米の麴	安心工房	あみえび	無着色無添加	カネジョウ		
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		
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	大豆	北海道	鈴和商店		
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	中力粉	山形	(株)小川製粉		
無塩バター	北海道産	よつ葉乳業	豆腐	ノンGM	太子食品		
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	パン粉	国内産小麦	桜井食品		
松田のマヨネーズ	無添加	(株)ななくさの郷	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店		
味噌	無添加	三吉麴屋	有機レーズン	有機	オーサワジャパン(株)		
本みりん	高品質な原材料を厳選	九重味醂(株)	ヨーグルト	無調整	明治乳業(株)		
有機胡椒/タイム/バジル	有機 J A S	S & B	かぼちゃ	北海道			
有機パセリ/チリパウダー	有機 J A S	S & B	キャベツ	山形			
有機レモン果汁	有機 J A S	(株)ピオカ	さつまいも	茨城/千葉			
洋風だし	無添加	創健社	しめじ	長野			
赤魚	アイスランド	(株)石井商店	じゃが芋	北海道			
牛肉	天童黒毛和牛	イトミート	大根	山形			
鶏卵	山形	板垣鶏卵	玉ねぎ	北海道			
ちくわ	徳島県	四宮蒲鉾店	冬瓜	山形			
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	人参	青森			
豚肉	山形 三元豚	平田牧場	白菜	山形			
ほうれん草	群馬		ピーマン	茨城			
りんご	山形		赤黄ピーマン	山形			
れんこん	茨城						

国産

次週【11月3週おこんだて】ご案内

11月21日(金)発送予定

主菜	副菜
野菜たっぷりカレー	キャベツのレモンオイル漬け
高級卵の彩りオムレツ	人参とごぼうの金平
鶏肉と根菜の旨煮	キャベツのツナガーリック炒め
鮭とたっぷり野菜汁	さつまいもとかぼちゃのサラダ
鶏肉のグリルなめこそソース	野菜の煮浸し



秋のお野菜、さつまいも、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。