

食養御膳 12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



炒めた野菜をかつお出汁で煮てから、仕上げに味噌
を溶いて豆乳を加えました。豆乳のやさしいまろや
かさに味噌の深いコクが重なり、心も体も温まる
ほっこりスープです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鶏肉の豆乳味噌スープ	172	15.9	7.1	14.1	1.3	44	53
◇ 国産切干大根とひじき煮	114	6.6	5.3	13.4	1.0	109	75



平田牧場の豚肉と天童黒毛和牛肉、豆腐、甘みを引
き出した玉ねぎ、山形車麩、卵、こだわりの食材を
ひとつにまとめて、贅沢なハンバーグにしました。
厳選した調味料で手づくりしたデミグラスソース
を、たっぷりとかけています。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ グリルハンバーグデミグラスソース	238	12.4	14.3	15.7	1.6	50	37
◇ 野菜とほたての煮浸し	34	2.2	0.7	6.3	0.9	59	20



しっとりとマリネした赤魚を焼き上げ、旨みをとじ
込めました。七種類の野菜は酢醤油で炒め、魚と合
わせました。魚と野菜をバランスよく摂れる体想い
の優しいお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 魚と野菜のピリ辛仕立て	115	11.4	3.9	8.7	1.1	49	29
◇ こんにゃくと野菜の白和え	77	5.6	3.5	7.4	1	106	52



天童黒毛和牛のすじ肉を一度煮こぼして余分な臭み
を取り除きました。丁寧に灰汁をとりながら、野菜
とともにじっくり煮込み、旨みを引き出したビーフ
カレーです。奥深いコクがあって、ご飯とともにお
かわりしたくなる美味しさです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ スパイスビーフカレー	141	10.2	6.4	13.7	1.5	29	19
◇ さつま芋とりんごのチーズ風味	158	3.4	1.8	35.1	0.7	99	27



塩麹でやわらかな舌触りにした豚肉と、たっぷりの
キャベツ、人参、きのこを、にんにくと唐辛子で炒
め、茹でたスパゲッティに絡めました。彩り豊かな
野菜が食欲をそそります。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 豚肉と野菜のペペロンチーノ	269	14.4	9.5	34.9	1	42	44
◇ 切干大根と人参のサラダ	148	4.6	8.4	18	1.3	95	40

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。

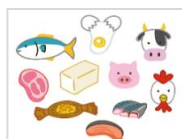
〈ご注意〉

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。



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		
かつおだし	無添加	ムソー	油揚げ	ノンGM	太子食品
純カレー粉	無添加	GABAN	片栗粉	無添加	大川食品
カレールウ	無添加	ムソー(株)	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)	牛乳	無調整	(株)サンコー食品
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	切干大根	国内産	月山農場
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	金時豆	北海道	鈴和商店
純米酒	国産米・米麹	秋田県発酵工業	車麴	山形産	鈴木製麴所
純米酢	国産米	私市醸造(株)	昆布	北海道 日高昆布	うつぼや
塩麹	山形県産米の麹	安心工房	突きこんにゃく	国内産	(株)みゆきやフジモト
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	乾椎茸	国内産 どんこ	(株)マルトモ物産
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	スパゲッティ	イタリア	正栄食品工業(株)
中濃ソース	無添加	ヒカリ	大豆	北海道	鈴和商店
無塩バター	北海道	よつ葉乳業	中力粉	山形	(株)小川製粉
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	有機豆乳	オーガニック	マルサンアイ(株)
松田のマヨネーズ	無添加	(株)ななくさの郷	豆腐	ノンGM	太子食品
味噌	無添加	三吉麹屋	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場
本みりん	高品質な原材料を厳選	九重味醂(株)	有機ダイストマト	イタリア	創健社
有機胡椒/粉バジル/粉パセリ	有機JAS	S & B	パルメザンチーズ	無添加	サンワ乳研
有機コリアンダー粉	有機JAS	S & B	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店
有機ガラマサラ/ナツメグ粉	有機JAS	S & B	ヨーグルト	無調整	明治乳業(株)
有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	赤ワイン	酸化防止剤無添加	サントリー酒類(株)
赤魚	アイスランド	(株)石井商店	エリンギ	新潟	
牛肉	天童黒毛和牛	イートミート	かぼちゃ	北海道	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	キャベツ	山形	国産
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	さつまいも	茨城	
豚肉/ウインナー	山形 三元豚	平田牧場	しめじ	長野	
ほたて	青森	板坂商店	じゃが芋	北海道	
長ねぎ	山形		生姜	高知	
白菜	山形		大根	山形	
ピーマン	茨城		玉ねぎ	北海道	
黄ピーマン	山形		人参	千葉	
ほうれん草	群馬		にんにく	青森	
りんご	山形				

次週【12月2週おこんだて】ご案内

12月12日(金)発送予定

主菜	副菜
白身魚のトマトソースかけ	温野菜の味噌マヨ和え
豚肉入り具だくさん金平	キャベツとお豆のサラダ
鮭と野菜の洋風煮	小豆かぼちゃ
牛すじどて煮	たっぷり野菜のおかか和え
彩り野菜の肉じゃが	焼き麴の甘辛煮



秋のお野菜：さつまいも、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、きのこ、白菜、小松菜、ほうれん草、りんご、柿。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。