

食養御膳 12月 4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



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。



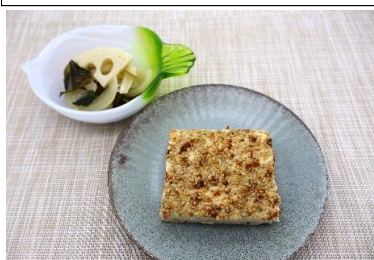
〈ご注意〉

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。



生き生きとした大根がたっぷり入荷しました。大き
めに切った大根を、人参やごぼう、無添加の練り製
品と一緒に、じっくりコトコトと含め煮にしまし
た。熱々に温めてどうぞ。やさしい味わいのおでん
が、体に沁みわたります。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ やさしい味わい冬おでん	86	5.7	1.1	14.9	1.4	56	33
◇ ウィンナー入りじゃが芋のオムレツ	153	7.7	11.5	7.1	0.8	30	14



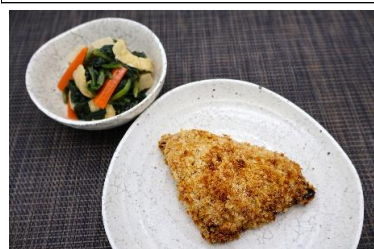
お正月の定番『松風焼き』。鶏ひき肉に寒こうじを
混ぜ込み、ほかの具材と合わせて色よく焼き上げま
した。しっとり柔らかく、奥深い味わいが広がります。
来年も素敵な一年になりますように。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 松風焼き	221	19.7	13.0	8.3	0.6	98	40
◇ 旬野菜の昆布酢和え	47	1.3	0.0	10.6	0.6	26	20



長芋は外側がホクホク、中はシャキッとした食感
で、面白い歯ごたえが楽しめます。安心工房の人気
お惣菜にひと工夫を加え、さらに美味しく仕上げま
した。おかずとしてはもちろん、お正月には『体に
やさしいおつまみ』としてもぴったりです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 豚肉と長芋のバター醤油炒め	205	11.3	9.3	20.6	1.2	30	35
◇ 五目豆	161	12.7	6.1	19.6	1	73	90



赤魚を、こだわりの調味料を合わせた特製だれに二
晩漬け込みました。小麦粉、卵、パン粉を順番につ
けて、油を控えてヘルシーに焼いています。しっ
とりジューシーで、食べやすい仕上がりです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 魚の照り漬けフライ	172	15.2	7	11.2	1.1	25	27
◇ ほうれん草と油揚げの煮浸し	76	5.4	5	3.8	1	78	55

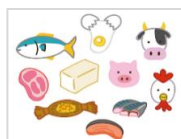


鶏肉は下味をつけて熟成させ、根菜とともに回転釜
でじっくり含め煮にしました。採りたてのれんこん
と、彩りを添えるさつま芋を合わせて、今の季節な
らではのお惣菜に整えました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鶏肉と野菜の炊き合わせ	211	14	6.6	26.9	0.8	38	49
◇ おからナゲット	174	11.2	8.2	18	0.8	206	59

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。



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)	おから	山形	住吉屋
寒こうじ	国産・無添加	安藤醸造	油揚げ	ノンGM	太子食品
ごま油	無添加	竹本油脂(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)
純米酒	国産米・米麹	秋田県発酵工業	牛乳	無調整	(株)サンコー食品
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	クリーム	北海道産	雪印メグミルク
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	昆布	北海道 日高昆布	うつぼや
無塩バター	北海道	よつ葉乳業	乾椎茸	国内産 どんこ	(株)マルトモ物産
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	中力粉	山形	(株)小川製粉
赤味噌	無添加	(株)大のや醸造	豆腐	ノンGM	太子食品
味噌	無添加	三吉麹屋	高野豆腐	ノンGM	旭松食品
本みりん	高品質な原材料を厳選	九重味醂(株)	パルメザンチーズ	無添加	サンワ乳研
有機胡椒	有機 J A S	S & B	パン粉	国内産小麦	桜井食品
有機ごま	有機 J A S	みたけ食品工業	塩蔵わかめ	三陸厚葉	ヤマナカフーズ
洋風だし	無添加	創健社			
			ごぼう	青森	
赤魚	アイスランド	石井商店	さつま芋	茨城	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	椎茸	山形	
ちくわ/さつま揚げ	徳島県	四宮蒲鉾店	しめじ	長野	
さつま揚げ	宮城県	高橋徳治商店	じゃが芋	北海道	
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	大根	千葉	
鶏肉	国産	大商	玉ねぎ	北海道	
豚肉/ウインナー	山形 三元豚	平田牧場	長芋	青森	
			人参	千葉/埼玉	
			にんにく	青森	
			ブロッコリー	群馬	
			ほうれん草	群馬	
			れんこん	茨城	



次週【1月1週おこんだて】ご案内

1月9日(金)発送予定

主菜	副菜
白身魚と野菜の粕汁	洋風おから
彩り酢鶏	キャベツのぶどうオイルマリネ
寒こうじ魚の唐揚げ	大麦と根菜のスープ
天童牛肉と平牧豚肉のバーグ	お芋のサラダ
深い味わいの鶏肉玉子とじ	冬の温野菜



12月のお野菜：さつま芋、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、ブロッコリー、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、りんご。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。