

## 食養御膳 1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



根菜と天童牛肉の炒め煮に、高野豆腐を小さくカットして加え、カルシウム量を高めています。モソモソした印象のある高野豆腐ですが、噛むと野菜や牛肉のうま味がしみ出し、食べやすい食感になっています。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 根菜と牛肉の炒め煮	136	9.2	7.8	8.2	1.1	75	27
◇ 具たくさん冬野菜のスープ	63	3.2	3.6	5.9	1.4	44	30



寒こうじとマヨネーズでしっとり仕上げたささ身に、豆腐をたっぷり混ぜ込んでのし焼きにしました。香り豊かな舞茸としめじの味噌だれをのせて、しっとりとした奥行きのある味わいに仕上げました。高たんぱくで満足感のあるお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ ささ身のきのこ味噌だれ	183	22.7	6.7	9.0	1.4	58	58
◇ 白菜と大根の甘酢和え	27	0.9	0.1	6.1	1.1	47	24



北海道の白鮭は、下味をつけて熟成させてから焼きました。たっぷりのキャベツ、玉ねぎ、人参を炒め、鰹節をまぶして鮭と合わせています。お野菜をしっかり摂れる嬉しい一品です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 鮭と野菜の花かつお焼き	131	16.3	3.6	9.9	1.5	55	39
◇ さつま芋のいとこ煮	165	3.5	0.3	39.2	0.6	30	32



レトルトでは味わえない、具材感のしっかりしたカレーです。食材をじっくり炒め、さらにコトコト煮込んで旨みを引き出しました。有機スパイスを数種類使用していて、体にも美容にも嬉しい仕上がりです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ グログロ野菜とチキンのカレー	187	8.9	11.9	14.3	1.2	24	27
◇ 切干大根の煮物	115	6.3	5	13.7	1	99	51



寒こうじで熟成させた厚切り豚肉をムニエルにし、たっぷりえのき茸と玉ねぎで作ったバター醤油ソースを合わせています。コクのある味わいでご飯やパンとの相性がいいです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 豚肉のムニエルきのこバター醤油	243	13	17.4	10.5	1.6	15	33
◇ 冬のあったか煮物	73	3.8	2.3	11	0.6	51	32

## 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。

# 1月3週「原材料のご案内」

2026.1.23

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

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	小豆	北海道	鈴和商店
純カレー粉	無添加	GABAN	油揚げ	ノンGM	太子食品
カレールー	無添加	ムソー(株)	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)
有機トマトケチャップ	有機JAS	高橋ソース(株)	鰹節	国内産	伏高商店
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)	切干大根	国内産	月山農場
純米酒	国産米・米麹	秋田県発酵工業	高野豆腐	ノンGM	旭松食品
純米酢	国産米	私市醸造(株)	刻み昆布	北海道産	ヤマナカフーズ
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	車麩	山形産	鈴木製麩所
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	金時豆	北海道	鈴和商店
無塩バター	北海道	よつ葉乳業	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)	中力粉	山形	(株)小川製粉
松田のマヨネーズ	無添加	(株)ななくさの郷	突きこんにゃく	国内産	(株)みゆきやフジモト
赤味噌	無添加	(株)大のや醸造	大豆	北海道	鈴和商店
味噌	無添加	三吉麴屋	豆腐	ノンGM	太子食品
本みりん	高品質な原材料を厳選	九重味醂(株)	パン粉	国内産小麦	桜井食品
有機ガラムマサラ	有機JAS	S & B	水あめ	国内製造	加藤産業(株)
有機胡椒	有機JAS	S & B	白ワインヴィネガー	国産	(株)ルミエール
有機ナツメグ・有機コリアンダー	有機JAS	S & B	えのき茸	山形	
洋風だし	無添加	創健社	エリンギ	新潟	
牛肉	天童黒毛和牛	イートミート	かぶ	山形	
白鮭	北海道	板坂商店	キャベツ	愛知	
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	ごぼう	青森	
豚肉	山形 三元豚	平田牧場	さつま芋	茨城	
人参	千葉		椎茸	山形	
にんにく	青森		しめじ	長野	
白菜	茨城		じゃが芋	北海道	
ピーマン	高知		生姜	高知	
ほうれん草	群馬		大根	千葉	
舞茸	新潟		玉ねぎ	北海道	
れんこん	茨城				

国産

## 次週【1月4週おこんだて】ご案内

1月30日(金)発送予定

主菜	副菜
国産カジキの利休フライ	白菜としめじの昆布サラダ
たっぷり野菜の極旨スープ	体に優しい麩のロースト
回鍋肉	ひじきの煮物
発酵麹入りミートローフ	ふろふき大根ゆず味噌
魚のソテー冬のソース	マカロニと野菜のペペロンチーノ



1月のお野菜：かぶ、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、長ねぎ、白菜、小松菜、ほうれん草。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。