

食養御膳 1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



国産カジキは、寒こうじでじっくりと旨みを引き出しました。小麦粉・卵・パン粉に胡麻を混ぜた衣を順につけて焼き上げています。しっとりとしたカジキに香ばしい胡麻が合わさり、食べやすい風味豊かなフライに仕上がりました。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 国産カジキの利休フライ	230	16.5	13.9	11.3	1.2	57	39
◇ 白菜としめじの昆布サラダ	38	1.5	1.3	5.9	1.2	70	26



菜彩鶏肉の深い旨みと野菜の甘みが溶け合い、さらに塩麴のまろやかなうま味加わって、極旨のスープに仕上がりました。素材本来の力を引き出した、上質でやさしい味わいのスープ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
◆ たっぷり野菜の極旨スープ	146	11.2	8.5	7.5	2.0	45	26
◇ 体に優しい麴のロースト	122	8.6	5.3	10.8	0.8	27	15



味噌と赤味噌をブレンドし、豆板醤でほんのりと辛みを添えました。コクのある味噌だれが炒めた野菜に絡み、ご飯がどんどん進む味わいです。キャベツをたっぷり楽しめる一品です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 回鍋肉	155	9.2	9.1	10.6	1.2	47	30
◇ ひじきの煮物	109	5.8	5	13.6	1.4	124	80



豚肉にじっくり炒めた玉ねぎ・人参・豆腐・山形車麴をしっかりと混ぜ合わせ、ホテルパンに広げて焼き上げました。大豆のアクセントある食感と、ふくよかに広がるスパイスの香り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
◆ 発酵麴入りミートローフ	232	17.6	14.6	12.2	1.2	75	52
◇ ふろふき大根ゆず味噌	67	2.5	0.8	13.4	1.7	46	27



たらは、しっとりと仕上がるようにマリネにしてから焼き上げました。冬の香りをまとった春菊と二種類のきのこを合わせ、お醤油ベースのあんをかけています。繊細な味わいが重なり合う、心温まる味わいです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 魚のソテー冬のソース	110	12.9	3.6	6.1	1.1	27	22
◇ マカロニと野菜のペペロンチーノ	127	5.2	3.6	20	1.2	24	22

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4週「原材料のご案内」

2026.1.30

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

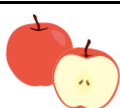
調味料		乾物・加工品		肉・魚・卵		野菜		食養御膳の詳細QRコード	
こだわり食材・産地・製造・販売元				こだわり食材・産地・製造・販売元					
かつおだし	無添加	ムソー	片栗粉	無添加	大川食品				
寒こうじ	国産・無添加	安藤醸造	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)				
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	牛乳	無調整	(株)サンコー食品				
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	刻み昆布	北海道産	ヤマナカフーズ				
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	車麩	山形産	鈴木製麩所				
純米酢	国産米	私市醸造(株)	昆布	北海道 日高昆布	うつぼや				
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	中力粉	山形	(株)小川製粉				
豆板醤	無添加	オーサワ	突きこんにゃく	国内産	(株)みゆきやフジモト				
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				
赤味噌	無添加	(株)大のや醸造	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場				
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				
有機胡椒	有機JAS	S & B	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店				
有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	マカロニ	国内製造 強力小麦粉	(株)コルノマカロニ				
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					
カジキ	千葉	板坂商店	キャベツ	愛知					
鶏卵	山形	板垣鶏卵	小松菜	宮城					
さつま揚げ	徳島県	四宮蒲鉾店	しめじ	長野					
たら	アメリカ	石井商店	春菊	山形					
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	生姜	高知					
豚肉	山形 三元豚	平田牧場	大根	山形					
			玉ねぎ	北海道					
			長ねぎ	埼玉					
			人参	千葉					
			にんにく	青森					
			白菜	茨城					
			ピーマン	高知					
			ピーマン黄赤	栃木					
			ゆず	高知					

国産

次週【2月1週おこんだて】ご案内

2月6日(金)発送予定

主菜	副菜
鶏もも肉のエスカベッシュ	キャベツとちくわの酢味噌和え
牛すじ肉と大根煮	マカロニとほうれん草のサラダ
ささ身カツ	ポテトときのこのカレー炒め
さば味噌煮野菜添え	野菜のしらす和え
豚肉と野菜の炒め	ゴロゴロ五目豆



今季のお野菜：春菊、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。