

# 食養御膳 2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。



株式会社 安心工房

山形県天童市矢野目2443-5

T E L : 023-652-2282

食養御膳のご注文QRコード



焼いた菜彩鶏もも肉を、玉ねぎ・人参・車麩のマリネに浸しました。粒マスタードを忍ばせた白いソースが、香りと味わいに上品なアクセントを添えます。ジューシーな鶏もも肉を、軽やかな酸味とともににお召し上がりください。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg
◆ 鶏もも肉のエスカベッシュ	253	13.5	18.3	9.1	1.0	18	24
◇ キャベツとちくわの酢味噌和え	59	3.6	0.8	10.3	1.0	46	19



天童黒毛和牛のすじ肉を丁寧に下ごしらえし、山形の寒さに耐え甘みを蓄えた大きくて立派な大根と一緒に煮ました。良質な脂がのった牛肉の旨味が大根に滲み込み、ほっとする味わいです。季節の恵みを感じられる、この時期だけの特別なお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg
◆ 牛すじ肉と大根煮	115	15.4	2.6	8.3	1.2	41	20
◇ マカロニとほうれん草のサラダ	107	3.6	3.2	18.0	1.0	29	33



たんぱく質が豊富で人気のささ身を開いてカツにしました。大量の油で揚げない『焼きカツ』なので、ヘルシーさが魅力です。自然な味付けなので安心してお召し上がりいただけます。お子様の身体づくりにも適しております、おやつとしても楽しめます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg
◆ ささ身カツ	242	27.4	8.5	15.5	0.7	17	38
◇ ポテトときのこのカレー炒め	81	2.1	3.1	14.8	1	47	22



さばを味噌煮にしました。味噌の深い味わいがさばにしつとりと行き渡り、さばの脂が溶け込んだ根菜が相まってご飯が進む味わいです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg
◆ さば味噌煮 野菜添え	145	7.5	7.4	12.2	1.1	21	26
◇ 野菜のしらす和え	57	1.6	2.7	8	1	40	36



豚肉に寒こうじでやさしく下味をつけました。冬の立派な白菜をたっぷり使い、肉厚の椎茸とともに回転釜で豪快に炒め合わせています。豚肉の旨味と寒こうじのうま味、椎茸の旨味が重なり合う、自然な和のハーモニー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	C a mg	M g mg
◆ 豚肉と野菜の炒め	142	10.9	8	8.6	0.8	39	23
◇ ゴロゴロ五目豆	133	9	5.4	16.3	1.1	72	74

## お惣菜の解凍方法

袋に貼付のラベルに記載された方法で解凍してくださいと、より美味しくお召し上がりいただけます。電子レンジや湯煎で解凍される場合は、様子を見ながら温めてください。

◆ 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い頂けます。

◆ 電子レンジご利用の場合

機種やお惣菜の内容量により若干変動があります。

◆ 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ます。



## 2月1週「原材料のご案内」

2026.2.6

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。



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)	油揚げ	ノンGM	太子食品
かつおだし	無添加	ムソー	片栗粉	無添加	大川食品
純カレー粉	無添加	GABAN	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
寒こうじ	国産・無添加	安藤醸造	車麩	山形産	鈴木製麩所
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	昆布	北海道 日高昆布	うつぼや
純米酒	国産米・米麹	秋田県発酵工業	中力粉	山形	(株)小川製粉
純米酢	国産米	私市醸造(株)	大豆	北海道	鈴和商店
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース(㈱青い海)	パン粉	国内産小麦	桜井食品
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	マカロニ	国内製造 強力小麦粉	(株)コルノマカロニ
有機マスター豆入り	有機JAS	エバーナット	塩蔵わかめ	三陸厚葉	ヤマナカフーズ
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)			
有精卵マヨネーズ	無添加	創健社	キャベツ	千葉	
味噌	無添加	三吉麹屋	ごぼう	青森	
本みりん	高品質な原材料を厳選	九重味醂(株)	小松菜	宮城	
有機胡椒	有機JAS	S&B	椎茸	山形	
有機ガーリックパウダー	有機JAS	S&B	しめじ	長野	
洋風だし	無添加	創健社	じゃが芋	北海道	
白ワインヴィネガー	国産	(株)ルミエール	生姜	高知	
			大根	山形	
牛肉	天童黒毛和牛	イートミート	玉ねぎ	北海道	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	長ねぎ	山形	
さば	ノルウェー	(株)石井商店	人参	千葉	
しらす干し	国内産		にんにく	青森	
ちくわ	徳島県	四宮蒲鉾店	白菜	茨城	
鶏肉	岩手 菜彩鶏	大商	ほうれん草	山形	
豚肉	山形 三元豚	平田牧場	れんこん	茨城	

国産

## 次週【2月2週おこんだて】ご案内

2月13日(金)発送予定

主菜	副菜
グリルハンバーグデミグラスソース	野菜とほたての炒め
赤魚のグリル大麦のソース	蒸し野菜の味噌ディップ
鮭のちゃんちゃん焼き	野菜のレモン醤油和え
鶏肉の唐揚げ	じゃが芋と野菜のごま和え
キーマカレー	具だくさんなます



今季のお野菜：さつまいも、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。