

# 食養御膳 2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

T E L : 023-652-2282

食養御膳のご注文QRコード



## お惣菜の解凍方法

袋に貼付のラベルに記載された方法で解凍していただくと、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く頂けます。

◆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。



豚肉は、熟成させてしっとりとした食感になるよう工夫しました。食べ応えを出すために太めに切った根菜と一緒に炒め、ごま醤油で味を整えています。たんぱく質と野菜を一度に摂れる、嬉しいお惣菜です。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg
◆ 豚肉入り具だくさん金平	165	9.8	7.9	15.5	1.1	45	44
◇ キャベツとお豆のサラダ	144	4.0	11.1	10.8	1.0	62	34



菜彩鶏もも肉にたっぷりの野菜を合わせてシチューにしました。仕上げに金時豆を加え、彩りと栄養価を高めています。鶏肉の旨みと自然調味料のやさしい味わいが重なり、奥深い美味しさに仕上がりました。熱々をどうぞ、ぽかぽかに温まります。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg
◆ 鶏肉と野菜のシチュー	267	15.6	15.4	21.7	1.2	165	47
◇ たっぷり野菜のおかか和え	67	4.2	3.6	7.1	1.2	63	35



しっとりとした下味を含ませた菜彩鶏のミンチに、玉ねぎと人参を合わせて炒め、味噌味でやさしく煮含めました。冬の寒さを越えて甘みを増した大根は、大きく乱切りにして一緒に煮込んでいます。井にしてみます。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg
◆ 大根の鶏そぼろあん	94	6.4	3.8	8.8	1.1	25	20
◇ 小豆かぼちゃ	148	4.7	0.5	34.6	0.6	21	38



カジキに下味を付け、粉をまといわせてから、卵にくぐらせてグリルしました。黄色い卵衣に真っ赤なトマトソースが映える、華やかな一皿になりました。ご飯時間が楽しみになる仕上がります。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg
◆ カジキのピカタトマトソース	158	16	7.8	7.7	0.9	17	33
◇ マカロニと野菜のサラダ	104	3.4	2.5	18.9	1	26	24



淡泊なたらを、二種類の味噌と長ねぎを合わせてじっくり練り上げた『自社特製味噌だれ』に、二晩ゆっくりと漬けて込んで焼き上げました。炙った味噌の香ばしさが、後を引く美味しさです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	C a mg	M g mg
◆ たらのねぎ味噌焼き	114	13.8	0.5	14.2	1.1	48	39
◇ キャベツのチャプチェ	57	4.6	0.9	9.4	1.1	62	31

## 2月3週「原材料のご案内」

2026.2.20

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。

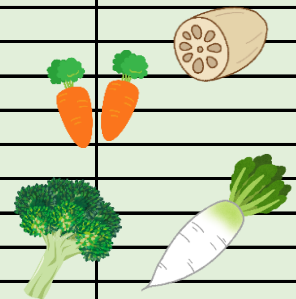
※お肉・玉子ニ生産者が選んだ厳選飼料、EU基準に準じた飼育です。



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
有機トマトケチャップ	有機 J A S	高橋ソース(株)	油揚げ	ノンGM	太子食品
寒こうじ	国産・無添加	安藤醸造	片栗粉	無添加	大川食品
ごま油	無添加	竹本油脂(株)	鰹節	国内産	伏高商店
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
コンソメ	化学調味料不使用	創健社	金時豆	北海道	鈴和商店
純米酒	国産米・米麴	秋田県発酵工業	牛乳	無調整	(株)サンコー食品
食塩	天日塩・メキシコ産	シママース (株)青い海	高野豆腐	ノンGM	旭松食品
丸大豆しょうゆ	山形産丸大豆・国産小麦	恒食	大豆	北海道	鈴和商店
豆板醤	無添加	オーサワ	中力粉	山形	(株)小川製粉
無塩バター	北海道	よつ葉乳業	有機ダイストマト	無添加	コルドンヴェール(株)
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	マカロニ	国内製造 強力小麦粉	(株)コルノマカロニ
松田のマヨネーズ	無添加	(株)ななくさの郷			
味噌	無添加	三吉麴屋	エリンギ	新潟	
赤味噌	無添加	(株)大のや醸造	かぼちゃ	鹿児島	
本みりん	高品質な原材料を厳選	九重味醂(株)	キャベツ	愛知	
有機胡椒	有機 J A S	S & B	ごぼう	山形	
有機ごま	有機 J A S	みたけ食品工業	しめじ	長野	
有機バジル	有機 J A S	S & B	生姜	高知	
洋風だし	無添加	創健社	大根	山形	
			玉ねぎ	北海道	
カジキ	千葉	板坂商店	長ねぎ	埼玉	
鶏卵	山形	板垣鶏卵	人参	千葉	
たら	アメリカ	石井商店	にんにく	青森	
鶏肉	国産	大商	パプリカ赤黄	山形	
豚肉	山形 三元豚	平田牧場	ピーマン	高知	
まぐろフレーク	無添加	伊藤食品	ほうれん草	山形	
			れんこん	茨城	

国産



## 次週【2月4週おこんだて】ご案内

2月27日(金)発送予定

主菜	副菜
豚肉のソテーオーロラソース	けんちん汁
赤魚と大根の粕汁	ポテトのグリルチーズ風味
タンドリーチキン野菜添え	白菜とほうれん草の中華和え
れんこんのそぼろあんかけ	切干大根のさっぱり煮
すき焼き風	お豆入りオムレツ



今季のお野菜：れんこん、大根、人参、ブロッコリー、キャベツ、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。