

食養御膳 3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。



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。



冬の寒さに耐えて甘みが増した大根、立派に育った人参、天童黒毛和牛肉、ごぼう、どんこ椎茸を、かつおと昆布で丁寧にひいたお出汁でじっくり煮含めました。仕上げに生姜の風味を添えて、旨みがいっそう引き立っています。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 牛肉と根菜のしぐれ煮	107	7.2	5.6	8.9	1.1	49	27
◇ 焼き麩の甘辛煮	213	9.3	11.2	17.9	1.1	24	19



カジキは下味をつけてムニエルにしました。粗みじん切りにした玉ねぎは、コンソメ味に煮てソースにしています。カジキにオニオンソースがよく絡み、さっぱりと軽やかな味わいです。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ カジキのムニエルオニオンソース	161	14.5	7.4	9.5	1.1	12	28
◇ たっぷり野菜の煮浸し	74	3.8	3.4	8.4	1.0	64	44



噛むほどに深い味わいが広がる松風焼きです。菜彩鶏肉に安心玉子、肉厚で立派な椎茸、こだわりの調味料を合わせ、香ばしく焼き上げました。しっとりとした食感の中に、素材の旨みがしっかりと生きています。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 松風焼き	221	19.8	12.2	10.1	1	98	40
◇ 白菜とれんこんの中華和え	44	2.1	1.4	6.5	0.9	86	14



四種類の根野菜と車麩を、とろ〜り柔らかく煮含めました。大きな半身で取り寄せた白鮭は、寒こうじでゆっくり熟成させ、焼いて旨味をとじ込め、ほぐして煮物に合わせています。

●小骨が入っている場合がありますので、ご注意ください。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 根野菜の鮭そぼろあん	154	15.6	4.5	14	1	45	49
◇ ひじきの南蛮酢	53	2	1.4	9.8	0.7	41	30



体に優しいお豆腐をたくさん使い、豚肉や根菜とともに、かつおと昆布のお出汁で含め煮にしました。山形車麩や青豆も加えて、栄養価をさらに高めています。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g	Ca mg	Mg mg
◆ 豚肉と豆腐の和風煮	197	14.6	11.3	10.9	1.1	65	54
◇ チンゲン菜のおかか和え	41	3.7	1	5.4	1	78	22

3月1週「原材料のご案内」

2026.3.6

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		
かつおだし/はいりこだし	無添加	ムソー	青豆	秋田	鈴和商店
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)	いりこ	長崎県	藤村昆布海産(有)
米油	国産原料米ぬか	三和油脂(株)	片栗粉	無添加	大川食品
コンソメ	化学調味料不使用	創健社	鰹節	国内産	伏高商店
純米酒	国産米・米麹	秋田県発酵工業	かつお厚削り	国産	マルトモ(株)
純米酢	国産米	私市醸造(株)	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	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	高野豆腐	ノンGM	旭松食品
ビート含蜜糖	北海道 てん菜	日本甜菜製糖(株)	昆布	北海道 日高昆布	うつぼや
赤味噌	無添加	(株)大のや醸造	乾椎茸	国内産 どんこ	(株)マルトモ物産
味噌	無添加	三吉麴屋	鷹の爪	有機JAS	やさか共同農場
本みりん	高品質な原材料を厳選	九重味醂(株)	中力粉	山形	(株)小川製粉
有機胡椒	有機JAS	S & B	豆腐	ノンGM	太子食品
有機ごま	有機JAS	みたけ食品工業	突きこんにゃく	国内産	(株)みゆきやフジモト
			パン粉	国内産小麦	桜井食品
小松菜	宮城	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: white;">国産</p> </div>	芽ひじき	国産	マルイ伊藤商店
椎茸	山形		カジキ	千葉	板坂商店
生姜	高知		牛肉	天童黒毛和牛	イーTomit
大根	千葉		鶏卵	山形	板垣鶏卵
玉ねぎ	北海道		白鮭	北海道	板坂商店
チンゲン菜	宮城		鶏肉	菜彩鶏	大商
長ねぎ	埼玉		豚肉	山形 三元豚	平田牧場
人参	千葉				
にんにく	青森				
白菜	茨城				
ほうれん草	群馬				
れんこん	茨城				

次週【3月2週おこんだて】ご案内

3月13日(金)発送予定

主菜	副菜
鶏もも肉のきのこバター醤油	ウインナー入りじゃが芋のオムレツ
やさしい味わいおでん	野菜の白和え
ハンバーグホワイトソース	野菜のカラフルサラダ
鶏もも肉と野菜のケチャップ炒め	根菜の豆乳スープ
さばフライごま風味	大根炒り煮



今季のお野菜：チンゲン菜、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。