

<div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div>冷凍おかずセット献立表(12月)</div><div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div></div></div>			
4日・5日	11日・12日	18日・19日	25日・26日
栄養士のちょっとひとこと	栄養士のちょっとひとこと	栄養士のちょっとひとこと	栄養士のちょっとひとこと
<div>▼ししとうの特徴</div> <div>正式名称がししとうがらしと呼ばれるししとうは唐辛子の一種であり、どちらもナス科トウガラシ属に属する野菜です。その中に「辛味種」と「甘味種」という分類があります。ししとうは、この甘味種に分類される野菜で漢字からもわかる通り辛味が少ないのが特徴です。</div> <div></div>	<div>▼「しんじょ」とは？</div> <div>しんじょとは、魚のすり身に山芋と卵白を混ぜて調理したものを指します。よく似た食べ物で蒲鉾とはんぺんがありますが、かまぼこは魚のすり身に卵白を合わせたもの、はんぺんは魚のすり身に山芋を入れたものと似ていますが、少し違います。</div> <div></div>	<div>▼大根の栄養</div> <div>大根は秋冬が旬の野菜です。大根に含まれるジアスターゼというでんぷん分解酵素は、消化を助け、胃酸過多、胃もたれや、胸やけなどに効果があります。葉の部分にはビタミン類、カルシウム、鉄分などがかなり多く含まれるため、捨てずに食べるとお得です◎</div> <div></div>	<div>▼ビーフンの歴史</div> <div>ビーフンは、米粉を原料として作られた麺で、主にバサバサしていて粘り気が少ないインディカ米を使用して作られています。粉状にした米粉に水を加え、棒状に伸ばして乾燥させたものがビーフンです。中国南部から台湾へ伝わり、お客様をもてなす時の便利な食材として発達したと言われています。</div> <div></div>
宮城県産チキンカツ 付合せ(ブロッコリー) 里芋の旨煮 キャベツの塩だれソテー チンゲン菜とコーンのお浸し	さばスタミナ焼き 付合せ(さつまいも) 鶏と大根の煮物 玉子と豆腐のしんじょ キャベツの酢の物	鮭のなかおちカツ 付合せ(キャベツ) 小松菜と枝豆のソテー 大根のコンソメ煮 温野菜サラダ	豆腐と豚肉のキムチ煮 じゃがいものオイスター炒め ビーフンサラダ チンゲン菜の中華和え
エネルギー 268kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 1.4 g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵・乳成分	エネルギー 254kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.7 g 含まれるアレルギー物質： えび・かに・小麦・卵	エネルギー 292kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 25.5 g 食塩相当量 1.6 g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵・乳成分	エネルギー 291kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 2.4 g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵・乳成分
ぶり照焼き 付合せ(ししとう) かぼちゃそぼろあんかけ オクラの白和え 厚焼玉子	黒毛和牛メンチカツ 付合せ(キャベツ) かにかま大根煮 なすのポン酢漬け きんぴらごぼう	豚肉のソースマリネ ポトフ 大根サラダ コーンしゅうまい	鶏肉のマーマレードソテー 付合せ(じゃがいも) ズッキーニのガーリック炒め 豆サラダ お豆腐しゅうまい
エネルギー 254 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.8 g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵	エネルギー 280 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.7 g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵	エネルギー 283kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 18.1 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 2.0 g 含まれるアレルギー物質： 小麦・乳成分	エネルギー 317kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.8 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.5 g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵・乳成分

※アレルギー表示は、表示義務8品目を記載しています。【卵、乳成分、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ】

※使用しているウインナーには、発色剤を使用しています。

※電子レンジでの加熱は、500Wの場合5分、600Wの場合4分30秒を目安に温めてください。

加熱不足の場合は、10秒ずつ追加加熱してください。

※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届けの食事とは多少前後する場合があります。

※原材料入荷時の都合により、急きょ献立内容が変更となる場合もありますので、ご了承ください。

生協の

夕食宅配サービス

☎

0120-058-141