

冷凍おかずセット献立表(1月)			
8日・9日	15日・16日	22日・23日	29日・30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>▼パプリカの栄養</div> <p>パプリカにはビタミンA・ビタミンCがピーマンの2倍含まれています。</p> <p>また、鉄分・カロテンはピーマンの7倍含まれています。</p> <p>パプリカのビタミンCは熱に強いため、油と一緒に摂取すると上手に栄養を摂ることができます。</p> <p>甘みは、黄色が一番強いと言われています。</p> <div></div>	<div>▼小松菜の栄養</div> <p>小松菜は12月～2月が旬の野菜です。</p> <p>真冬に最も美味しくなる理由は、凍ってしまわないように葉を厚くしているからなのです。</p> <p>葉が厚くなることで糖度が高まり、美味しい小松菜が出来上がります。</p> <p>また、ビタミンCやカリウム等の栄養素もたっぷり含まれているので、高血圧やお肌が気になる方に嬉しい野菜です。</p> <div></div>	<div>▼厚揚げの栄養</div> <p>「厚揚げ」は主に木綿豆腐を揚げて加工したものを指します。</p> <p>絹豆腐を揚げて加工したものは「絹厚揚げ」といわれています。</p> <p>豆腐に比べるとカロリーは高くなってしまいましたが、水分が少なく栄養が凝縮されています。その中でも、鉄分・ビタミンEは木綿豆腐の約2倍含まれています。</p> <div></div>	<div>▼柚子の香り成分</div> <p>柚子の爽やかな香りの素は、主に柚子の皮に含まれる「リモネン」と「シトラール」という成分です。</p> <p>ストレスや緊張感を和らげる効果や、睡眠前のリラクゼーションを助け、より深い睡眠を促す効果があります。</p> <p>私たちの生活の中で、心や体の健康のためにも活用していきたいものですね。</p> <div></div>
国産あじメンチカツ 付合せ(キャベツ) 厚揚げとパプリカのカレー炒め 茄子の甘酢あん おから炒り煮	春巻 付合せ(ブロッコリー) トマトビーンズ煮 キャベツのおかかポン酢 磯華玉子巻	肉団子とチンゲン菜の中華煮 春雨サラダ 豚肉の甘辛炒め コーンしゅうまい	豚肉のピリ辛炒め 付合せ(ブロッコリー) キャベツのさっと煮 切干大根のナムル 野菜しゅうまい
エネルギー 282 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 17.9 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.3 g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵・乳成分	エネルギー 242 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.0 g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵・乳成分	エネルギー 267 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 26.9 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 272 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 18.9 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 1.8 g 含まれるアレルギー物質： 小麦・乳成分
プレーンオムレツきのごソースかけ じゃがいもとベーコンのバター炒め 豆腐ナゲット ズッキーニのサラダ	鶏肉の旨塩焼き 付合せ(かぼちゃ) 小松菜の春雨サラダ キャベツのツナ和え ポテトサラダ	鶏肉の南蛮漬 厚揚げとなすの味噌炒め ほうれん草の煮浸し じゃがいもの磯和え	白身魚揚げおろし煮 付合せ(ほうれん草) じゃがいものオイマヨ炒め 白菜の柚子和え おから炒り煮
エネルギー 260 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 21.8 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 283 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.6 g 炭水化物 20.1 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 287 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 17.8 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.8 g 含まれるアレルギー物質： 小麦	エネルギー 241 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 18.6 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

※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