冷凍おかずセット献立表(12月)

3日・4日	10日・11日	17日・18日	24日・25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
▼ナチュラルチーズができるまで 1.動物たちから、ミルクを搾ります。 2.ミルクを工房まで「やさしく」運びます。 3.ミルクを加熱殺菌します。 4.乳酸菌を入れてチーズになる準備をします。 5.凝乳酵素を入れてミルクを固めます。 6.固まったミルクをカットして、水分を抜きます。 7.型に詰めます。 8.塩、微生物を加えます。 9.熟成させます。 一度できたナチュラルチーズを溶かし、乳化剤を入れていろいろな形に成形したものが「プロセスチーズ」です。 	**▼塩麹の酵素について** 塩麹に含まれる酵素は、食材の美味しさにも影響を与えます。 肉や魚を塩麹に漬けると、プロテーゼがたんぱく質をアミノ酸に分分解します。 このはたらきによって食材のうま味が増し、柔らかい仕上がりになります。 味付けが塩麹だけでも驚くほどおいしい一品になるので、いつもの調味料の代わりに使用してみてはいかがでしょうか。 	**▼オイスターソースの味と特徴** オイスターソースは濃い茶色でとろみがあり、牡蠣特有の深いコクと甘み、旨味が特徴です。 魚介の生臭さはほとんどなく、料理に加えると味にまとまりと深みが出ます。 塩味の中にほんのり甘みがあり、醤油のように使える万能調味料としても人気です。 また、下味や隠し味など和洋中さまざまな料理に活用することができるので、マンネリ解消にもおすすめです。 ぜひ、料理にオイスターソースを取り入れて、新たなレシピに出会ってくださいね。 	**▼ツナ缶の油漬けと水煮の違い** 【基本的な違い】 ●油漬け(オイルタイプ)：大豆油や綿実油などの植物油で漬けたツナ。 魚のパサつきを抑え、しっとりとした食感と濃厚なコクが特徴。 油に溶けた旨味や脂溶性ビタミン（ビタミンDなど）の吸収率も高まる ●水煮（ノンオイル）：水や野菜スープ、だしで漬けたツナ。 味はさっぱりでややパサつきがあるが、カロリーと脂質が大幅に低く、ダイエットや健康志向に向く 
肉豆腐 みそきんぴら キャベツのゆかり和え たらとチーズのおつまみ天	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	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	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
エネルギー 299kcal たんぱく質 10.0ｇ 脂質 18.2ｇ 炭水化物 22.5ｇ 食塩相当量 1.8ｇ 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵・乳成分	エネルギー 283kcal たんぱく質 9.4ｇ 脂質 18.1ｇ 炭水化物 18.8ｇ 食塩相当量 2.0ｇ 含まれるアレルギー物質： 小麦・乳成分	エネルギー 282 kcal たんぱく質 12.9ｇ 脂質 17.9ｇ 炭水化物 17.6ｇ 食塩相当量 1.3ｇ 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
キャベツメンチカツ 付合せ(カリフラワー) 野菜のトマト煮 なすのおろし和え 肉焼売	さばの味噌煮 付合せ(人参) 茄子とピーマンの塩麹炒め えびグラタン ほうれん草のお浸し	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	白身魚バター醤油焼き 付合せ(ブロッコリー) 里芋と油揚げの炒め煮 玉子と豆腐のしんじょ オクラとなめこの柚子和え
エネルギー 350kcal たんぱく質 9.5ｇ 脂質 21.8ｇ 炭水化物 28.2ｇ 食塩相当量 1.8ｇ 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵・乳成分	エネルギー 256kcal たんぱく質 16.4ｇ 脂質 13.6ｇ 炭水化物 16.9ｇ 食塩相当量 2.0ｇ 含まれるアレルギー物質： えび・小麦・卵・乳成分	エネルギー 291kcal たんぱく質 10.6ｇ 脂質 14.5ｇ 炭水化物 27.1ｇ 食塩相当量 2.4ｇ 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵・乳成分	エネルギー 245kcal たんぱく質 17.2ｇ 脂質 12.7ｇ 炭水化物 13.9ｇ 食塩相当量 1.6ｇ 含まれるアレルギー物質： えび・かに・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