

冷凍おかずセット献立表(9月)			
3日・4日	10日・11日	17日・18日	24日・25日
栄養士のちよっとひとこと	栄養士のちよっとひとこと	栄養士のちよっとひとこと	栄養士のちよっとひとこと
▼ポテトサラダの由来 世界的にはロシアのオリヴィエ・サラダが起源 日本では、明治期に西洋料理として導入され、大正～昭和期にマヨネーズ型が定着しました。 現在では、家庭料理・惣菜ともに広く親しまれ、地域や家庭ごとに様々なアレンジをして、私たちの食卓に欠かせない料理になっています。 ●ポテトサラダー日本と海外の違いー 日本：マヨネーズ ドイツ：酢・ベーコン アメリカ：マヨネーズ・マスタード フランス：ビネグレットドレッシング	▼サバの特徴 サバは青背の魚・高い栄養価、群れでの回遊が主な特徴です。脂質が豊富で、E P AやD H Aなどの不飽和脂肪酸を多く含みます。 ●主な種類と見分け方 ・マサバ：背中にくっきりとした模様があり、お腹側が真っ白なのが特徴です。秋から冬にかけて脂がのっています。 ・ゴマサバ：お腹あたりゴマのような小さな黒い点が多くあります。マサバよりも脂が少なめなことが特徴です。 ・大西洋サバ：輸入ものとして多く出回り、非常に脂がのっています。	▼ポン酢の歴史 ポン酢の名前はオランダ語の「pons（ポンス）」に由来し、もともとは蒸留酒に柑橘果汁や砂糖、スパイスを加えた飲み物でした。江戸時代からオランダから日本に伝わり、酢や醤油を加えて、保存性を高めた調味料として発展しました。 ●ポン酢の健康効果 ポン酢には、 ・疲労回復、代謝促進 ・内臓脂肪減少、血圧・血糖値改善 ・腸内環境改善、便秘解消 ・抗酸化作用、免疫力向上 ・骨や神経の健康維持に効果があると言われています。	▼里芋の栄養素 里芋にはビタミンB群やビタミンCなどのビタミン類や、パントテン酸・マグネシウムなど豊富な栄養素が含まれています。 里芋独特のネバネバ成分は「ガラクトナン」や「グルコマンナン」と呼ばれます。 ガラクトナンは、食物繊維であり水に溶けやすい水溶性食物繊維です。腸内環境を整える効果があり、便通に悩む人におすすめです。 グルコマンナンも、水溶性食物繊維でコレステロールの低下や血糖値改善に効果が期待できます。食物繊維が豊富に含まれている里芋を食べて、体の調子を整えましょう。
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	さばどり辛焼き 付合せ(ブロッコリー) 大根のスープ煮 マカロニサラダ 菜の花とかにかまの酢味噌和え	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	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
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 243 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 17.6 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	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 299kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.8 g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵・乳成分
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	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	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
エネルギー 245kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 1.6 g 含まれるアレルギー物質： えび・かに・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	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

※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