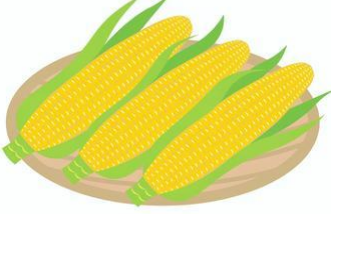


| 冷凍おかずセット献立表(7月)                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2日・3日                                                                                                                                                                                                                                 | 9日・10日                                                                                                                                                                                                                         | 16日・17日                                                                                                                                                                                                   | 23日・24日                                                                                                                                                                                             | 30日・31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                                                                                                                                                                                        | 栄養士のちょっとひとこと                                                                                                                                                      |
| <b>▼オクラの食物繊維とネバネバの効果</b><br>オクラの特徴的なネバネバは水溶性食物繊維（ペクチン）やガラクトマンナン、アラビノースによるもので、整腸作用や便通改善、コレステロールの低下、腸内環境の改善に役立ちます。<br>不溶性食物繊維も含まれ、便のかさを増やし腸の蠕動運動を活発にします。<br>また、オクラは電子レンジ加熱や茹で汁ごと食べるスープで栄養を逃さず摂取できます。<br>冷凍オクラも栄養価が保たれるため、日常的に活用可能な食材です。 | <b>▼レモンの香りの効果</b><br>レモンの香りの主成分であるリモネンは、気分を落ち着かせたいときに役立つ香気成分です。<br>アロマテラピーでもリモネンを含む柑橘類の香りはよく使われ、心地よい香りが気分転換やストレス緩和に活用されています。<br>リモネンの香りは副交感神経を優位にしやすいとされ、リラックス状態に導く働きが報告されている成分です。<br>また、血流の巡りをサポートする働きを示す研究もあり、冷え対策効果も期待できます。 | <b>▼ブロッコリーの特徴</b><br>ブロッコリーは国内産と輸入品が出回っており、1年を通じて手に入ります。<br>小房に分けて食べる部分は「花蕾（からい）」と呼ばれる、小さな花のつぼみが集まったものです。<br>鮮度の良いブロッコリーは、花蕾の緑色が濃く、密集して固くまとまっています。<br>茎を食べる際は、厚めに皮をむいて取り除き繊維を断ち切るように細かく切ることで、より食べやすくなります。 | <b>▼とうもろこしの選び方と保存方法</b><br>実が先まで詰まっていて、ふっくら、ツヤのあるものを選びましょう。<br>皮が付いている場合は、皮の色が濃い緑のものが良いです。<br>ひげが褐色なら、よく熟している証拠です。<br>また、鮮度が落ちやすいため、新鮮なうちに調理して食べましょう。<br>すぐに食べない場合は、蒸す・茹でるなどの加熱調理後、密封して冷凍保存がおすすめです。 | <b>▼金平ごぼうの由来</b><br>「きんぴら」の名は、江戸時代に流行した古浄瑠璃「金平浄瑠璃」の主人公で、金太郎で有名な坂田金時の息子という設定の「坂田金平」に由来しています。<br>ごぼうのしっかりした食感や歯ごたえ、唐辛子のピリ辛さを坂田金平の強さや勇ましさに例え、「きんぴらごぼう」と呼ばれるようになりました。 |
|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                                  |                                                                                |
| ぶり照焼き<br>付合せ(ししとう)<br>かぼちゃそぼろあんかけ<br>オクラの白和え<br>厚焼玉子                                                                                                                                                                                  | 彩り野菜のドライカレー<br>ビーフンソテー<br>わかめのレモン和え<br>厚焼玉子                                                                                                                                                                                    | 鶏肉の旨塩焼き<br>付合せ(かぼちゃ)<br>小松菜の春雨サラダ<br>キャベツのツナ和え<br>ポテトサラダ                                                                                                                                                  | 肉団子とチンゲン菜の中華煮<br>春雨サラダ<br>豚肉の甘辛炒め<br>コーンしゅうまい                                                                                                                                                       | 豚肉のピリ辛炒め<br>付合せ(ブロッコリー)<br>キャベツのさっと煮<br>切干大根のナムル<br>野菜しゅうまい                                                                                                       |
| エネルギー 254 kcal<br>たんぱく質 15.6 g<br>脂質 11.3 g<br>炭水化物 21.3 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>含まれるアレルギー物質：<br>小麦・卵                                                                                                                                     | エネルギー 245kcal<br>たんぱく質 13.3g<br>脂質 11.2 g<br>炭水化物 22.2g<br>食塩相当量 2.4 g<br>含まれるアレルギー物質：<br>小麦・卵・乳成分                                                                                                                             | エネルギー 283 kcal<br>たんぱく質 14.1 g<br>脂質 15.6 g<br>炭水化物 20.1 g<br>食塩相当量 1.7 g<br>含まれるアレルギー物質：<br>小麦・卵                                                                                                         | エネルギー 267 kcal<br>たんぱく質 10.3 g<br>脂質 12.7 g<br>炭水化物 26.9 g<br>食塩相当量 2.0 g<br>含まれるアレルギー物質：<br>小麦・乳成分                                                                                                 | エネルギー 272 kcal<br>たんぱく質 10.5 g<br>脂質 18.9 g<br>炭水化物 15.1 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>含まれるアレルギー物質：<br>小麦・乳成分                                                               |
| 肉豆腐<br>みそきんぴら<br>キャベツのゆかり和え<br>たらとチーズのおつまみ天                                                                                                                                                                                           | 豚肉のソースマリネ<br>ポトフ<br>大根サラダ<br>コーンしゅうまい                                                                                                                                                                                          | 春巻<br>付合せ(ブロッコリー)<br>トマトビーンズ煮<br>キャベツのおかかポン酢<br>磯華玉子巻                                                                                                                                                     | さばピリ辛焼き<br>付合せ(ブロッコリー)<br>大根のスープ煮<br>マカロニサラダ<br>菜の花とかにかまの酢味噌和え                                                                                                                                      | 黒毛和牛メンチカツ<br>付合せ(キャベツ)<br>かにかま大根煮<br>なすのポン酢漬け<br>きんぴらごぼう                                                                                                          |
| エネルギー 299kcal<br>たんぱく質 10.0 g<br>脂質 18.2 g<br>炭水化物 22.5 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>含まれるアレルギー物質：<br>小麦・卵・乳成分                                                                                                                                  | エネルギー 283kcal<br>たんぱく質 9.4 g<br>脂質 18.1 g<br>炭水化物 18.8g<br>食塩相当量 2.0 g<br>含まれるアレルギー物質：<br>小麦・乳成分                                                                                                                               | エネルギー 242 kcal<br>たんぱく質 10.0 g<br>脂質 13.2 g<br>炭水化物 22.2 g<br>食塩相当量 1.0 g<br>含まれるアレルギー物質：<br>小麦・卵・乳成分                                                                                                     | エネルギー 243 kcal<br>たんぱく質 15.9 g<br>脂質 12.1 g<br>炭水化物 17.6 g<br>食塩相当量 2.4 g<br>含まれるアレルギー物質：<br>小麦・卵・乳成分                                                                                               | エネルギー 280 kcal<br>たんぱく質 6.8 g<br>脂質 16.7 g<br>炭水化物 25.0 g<br>食塩相当量 1.7 g<br>含まれるアレルギー物質：<br>小麦・卵                                                                  |

※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  
ク食宅配サービス  
0120-058-141