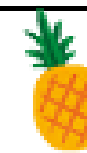
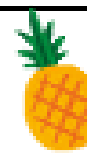
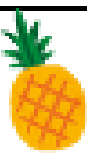
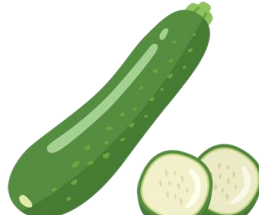
 冷凍おかずセット献立表(8月) 			
6日・7日	13日・14日	20・21日	27日・28日
栄養士のちょっとひとこと	栄養士のちょっとひとこと	栄養士のちょっとひとこと	栄養士のちょっとひとこと
▼ブロッコリーとカリフラワーの違い ブロッコリーとカリフラワーはどちらもおなじ「アブラナ科」に属する野菜です。ブロッコリーもカリフラワーも小さな蕾が集まった「花蕾」を食べるので、食用となる部分も同じです。 また、色だけではなく栄養素も異なります。 ●ブロッコリー：緑色で、総合的に栄養価の高い緑黄色野菜 ●カリフラワー：主に白色で、ビタミンCが豊富な淡色野菜	▼枝豆の栄養と効果機能 枝豆に含まれるメチオニンは、アルコールの分解を促して2日酔いを防いでくれる機能があります。 アルコールを摂取すると肝臓内のメチオニンが大量に消費されますが、枝豆を食べることでメチオニンが供給されるため、アルコール分解を促して肝臓をサポートしてくれます。 他にも、牛肉・マグロ・かつおなどの食品にもメチオニンが含まれています。	▼マーマレードの効果 甘いだけではなく苦みもあるマーマレードは、豚肉や鶏肉などを使った煮込み料理に使われます。 柑橘類の甘酸っぱい風味は、料理の味に深みをプラスし、肉に照りが出て見た目もきれいな料理に仕上げるができます。 また、マーマレードには肉を柔らかく仕上げる効果もあります。難しい工程や変わった調味料を使うことがないため、ぜひマーマレード料理を作ってみてはいかがでしょうか。	▼ズッキーニの豆知識 初夏から夏にかけてが旬のズッキーニは、きゅうりやかぼちゃと同じウリ科の野菜で、より詳しく分類するとかぼちゃ属になります。 ズッキーニという名前も、イタリア語で「小さいかぼちゃ」という意味です。 新鮮なものはスライスして生で食べることができますし、煮ても焼いても揚げてもおいしく食べることができるので料理の彩りにいかがでしょうか。
			
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	プレーンオムレツきのこソースかけ 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
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	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
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	揚げ豆腐の甘味噌かけ 付合せ(いんげん) 豚肉と切り昆布の炒り煮 ミニハンバーグ オクラとなめこの和え物	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	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
エネルギー 350kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 21.8 g 炭水化物 28.2 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	エネルギー 298kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 2.4 g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵	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	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

※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

食宅配サービス

☎ 0120-058-141