

 冷凍おかずセット献立表(10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
▼カニカマの原材料とは カニカマはもともとカニを模したコピー食品として出回った食材です。 カニに見た目も味もそっくりでありながら、カニカマにはカニ肉は入っていません。主原料はスケトウダラが使われることが多く、すり身に卵白・でん粉・食塩などを混ぜ弾力や食感を出しています。繊維質の形状にして割けるようにカニらしさを表現し、表面にはトマトやパプリカから作られる天然着色料が使われることが多いようです。	▼白菜のおすすめ調理方法 白菜は95%が水分で、カロリーが比較的低いため低カロリーでビタミンやミネラルといった多くの栄養素を摂取できる野菜の1つです。 白菜の栄養を効率よく摂取する調理方法を紹介します。 【生のままサラダにする】 水溶性ビタミンは水に溶けやすい性質があるため、加熱すると加熱前より半分程度まで減少すると言われています。 【加熱してスープにする】 水溶性ビタミンはゆでるとゆで汁や煮汁へ流れてしまいますが、スープなら流れた分も摂取することができます。	▼西洋と東洋のチーズの違い 西洋型チーズ：保存がしにくい乳の長期保存と美味しさを追求した食品で、乳酸菌やカビが生きているために時々刻々風味が変化します。また、熟成させずにすぐに食べるフレッシュチーズもあります。 東洋型チーズ：原料乳を乳酸菌で発酵させ、加熱により凝固した全たんぱく質を得て、それを天日乾燥して作ります。乳の長期保存は達成されますが、チーズの中には乳酸菌は生きていません。美味しさより保存性を重視した食品です。	▼さつま揚げの歴史 さつま揚げの歴史は古く、薩摩藩28代当主島津斉彬(しまづなりあきら)公の時代に、琉球から伝えられた中国料理の「揚げる」技法が、古来からのかまぼこ作り製法に加わり、現在のさつま揚げができたと言われています。 琉球の『チキアーギ』がなまって鹿児島では『つけあげ』と呼ばれています。今では美味しさ、製品の保存製、栄養的価値と相まって、全国にさつま揚げとして知られています。	▼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ことができます。 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かでしょうか。
				
さばピリ辛焼き 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	彩り野菜のドライカレー ビーフンソテー わかめのレモン和え 厚焼玉子	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
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	エネルギー 245kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 22.2 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 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
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	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	肉団子と野菜のスープ煮 ブロッコリーとじゃがいものマヨネーズ炒め 白菜とさつま揚げのポン酢和え 肉焼売	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
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	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	エネルギー 240kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 2.3 g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵・乳成分	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

※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