

冷凍おかずセット献立表(8月)			
7日・8日	14日・15日	21日・22日	28日・29日
栄養士のちょっとひとこと ▼春雨の栄養 春雨とは、緑豆やジャガイモ・サツマイモのデンプンを原料とする乾物です。低カロリーで炭水化物が少ないことから、ダイエット食品として効果を期待されています。 もちもちとした食感のため、食べ応えがあり、主食を春雨に変えることも有効ですが、春雨にはビタミン類が含まれないため他の食品と合わせて食べましょう。また、国産春雨よりも緑豆春雨の方が食物繊維量が約2倍多く含まれています。	栄養士のちょっとひとこと ▼豆板醤とコチュジャンの違い ○豆板醤：豆板醤は中国が発祥の発酵調味料で、塩辛さと少し酸味のある独特な香りが特徴です。四川料理には欠かせない調味料で、麻婆豆腐や担々麺、棒棒鶏などで使われます。 ○コチュジャン：朝鮮半島が発祥の発酵調味料で、辛いだけではなく甘みもあり、粘り気があるのが特徴です。主にビンバや焼き肉、タッカルビなどで使われます。 調味料が持つ辛みを活かして、旨辛な料理を作ってみてはいかがでしょうか。	栄養士のちょっとひとこと ▼とうもろこしの栄養と効果機能 とうもろこしの旬は7月～10月ですが、冷凍や缶詰のものが多く出回っているので1年中楽しめます。 そんなとうもろこしは、炭水化物をはじめ、たんぱく質、リン、ビタミンB群が豊富です。また、糖質も多い食材です。生と茹でとうもろこしの栄養素には大きな違いはありませんが、缶詰や冷凍のとうもろこしはたんぱく質やリン、ビタミンB群の量が減少しています。そのため、缶詰や冷凍を活用する際は他の食材で栄養を補うようにしましょう。	栄養士のちょっとひとこと ▼ドライカレーの歴史 ひき肉を使ったキーマカレーはインド発祥ですが、そのキーマカレーを日本でアレンジして作られたのが「ドライカレー」と言われています。 1910年代に当時の日本郵船の「三島丸」の調理人が、ひき肉で作った汁気のないカレーが元祖と言われています。 時を経て、今ではカレー味の炒飯のことも「ドライカレー」と呼ぶようになりました。最近では手軽に作れるドライカレーの素や冷凍食品が販売されています。
			
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	ぶり照焼き 付合せ(ししとう) かぼちゃそぼろあんかけ オクラの白和え 厚焼玉子	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
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 254 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.8 g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵	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
鶏肉の南蛮漬け 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	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
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 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

※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
ク食宅配サービス

☎ 0120-058-141