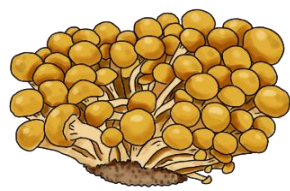
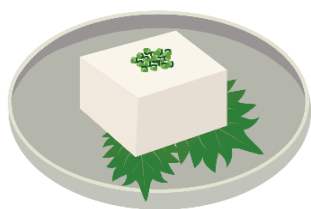


冷凍おかずセット献立表(9月)			
4日・5日	11日・12日	18日・19日	25日・26日
栄養士のちょっとひとこと	栄養士のちょっとひとこと	栄養士のちょっとひとこと	栄養士のちょっとひとこと
▼なめこの栄養と効果機能 味噌汁の定番食材であるなめこは一年中手に入りますが、なめこの旬は9月～11月で秋に美味しい季節を迎えます。 【なめこの栄養と効果】 ・便通をよくする食物繊維 ・むくみ解消にカリウム ・骨を強くするビタミンD また、なめこは様々な菌がついているため常温で保存すると雑菌の繁殖により食中毒になる可能性があります。 購入後は冷蔵庫で保存し、早めに食べきるようにしましょう。	▼木綿豆腐と絹ごし豆腐 豆腐には、木綿豆腐や絹ごし豆腐といった種類によって食感も味も違い、好みにもよりますがそれぞれに合う料理があります。 ・木綿豆腐：きめが粗く、圧力をかけて形成しているため食感がしっかりしています。そのため、料理をしても形が残りやすい揚げ出し豆腐や麻婆豆腐などに使われていることが多いです。 ・絹ごし豆腐：豆乳をそのまま型に入れて固まるのを待つため、木綿豆腐よりも柔らかくなります。味噌汁や冷ややっこによく使われています。	▼オムレツの歴史 オムレツの歴史は、主にフランスに起源を持つとされています。 オムレツは卵を溶き、焼き固めた料理でありフランス料理の一部として広がりました。 日本では、オムレツとは異なる卵焼きが発展しましたが、オムレツはフランスの影響を受けた料理です。 オムレツの語源は「オム・レスト(早い男)」とも言われ、さまざまな具材を包み込むスタイルが人気です。	▼オクラの栄養と特徴 オクラには、水溶性食物繊維が含まれており、このネバネバ成分は「ムチレージ」や「ペクチン」と呼ばれ、便秘の予防に役立つ成分とされています。 ・ペクチン：複合多糖類で、植物の葉、茎、果実に多く含まれる成分です。ジャムやゼリーのゲル化剤として使用されています。 ・ムチレージ：植物のうちほとんどが持つ厚い糊状の物質で、糖たんぱく質です。モロヘイヤ、長芋、山芋、納豆も同じ成分です。
			
豚肉のソースマリネ ポトフ 大根サラダ コーンしゅうまい	さばの味噌煮 付合せ(人参) 茄子とピーマンの塩麹炒め えびグラタン ほうれん草のお浸し	プレーンオムレツきのごソースかけ 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	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
エネルギー 283kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 18.1 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 2.0 g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵・乳成分	エネルギー 256kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.6 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.0 g 含まれるアレルギー物質： えび・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	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
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	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	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	春巻 付合せ(ブロッコリー) トマトビーンズ煮 キャベツのおかかポン酢 磯華玉子巻
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 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 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	エネルギー 242 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 1.0 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。

