

冷凍おかずセット献立表(11月)			
6日・7日	13日・14日	20日・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
▼えびの栄養 えびには身は勿論のこと、殻や尾にも栄養素が豊富に含まれています。唐揚げなどの調理法で全体を無駄なく摂取したいものです。 ○アスタキサンチン 優れた抗酸化作用があるため、生活習慣病の予防に有効です。 ○タウリン 血中の悪玉コレステロール低減・善玉コレステロール増加します。 ○キチン コレステロール低下に効果があります。	▼バターの成分 バターの成分は80%以上が乳脂肪です。乳脂肪が主成分のバターには、乳由来のビタミンA、E、Dが豊富です。中でも脂溶性ビタミンであるビタミンAは、天然油脂中では高い含有率であり、牛乳の13倍以上が含まれます。そんなバターとマーガリンの違いは、原料にあります。 バターの原料は牛乳の乳脂肪、マーガリンの原料はコーン油、大豆油、パーム油などの植物油脂です。	▼里芋のぬめり成分の効果 一般的には秋から冬が旬の時期とされています。 ○ガラクトン…免疫力を高め、がん細胞の増殖を抑制 ○ムチン…たんぱく質の消化・吸収を高めて胃腸の働きを活性化 調理するにはぬめりをできるだけ落とさないようにすることで、里芋の栄養素を逃さず摂ることができます。	▼チンゲン菜の栄養と機能効果 中国の華中地区で作られていたチンゲンサイは、日本に最も広まった中国野菜の一つです。ハクサイの仲間、シャキシャキとした食感、ほのかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴です。また、強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防に期待できるβ-カロテンが豊富に含まれています。アクやクセがなく加熱をしても比較的栄養価の損失が少ない野菜です。
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	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	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	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
エネルギー 298kcal たんぱく質 11.7g 脂質 15.2g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 2.4g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵	エネルギー 350kcal たんぱく質 9.5g 脂質 21.8g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 1.8g 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 17.2g 脂質 12.7g 炭水化物 13.9g 食塩相当量 1.6g 含まれるアレルギー物質： えび・かに・小麦・卵・乳成分	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
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	鶏肉の旨塩焼き 付合せ(かぼちゃ) 小松菜の春雨サラダ キャベツのツナ和え ポテトサラダ	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
エネルギー 256kcal たんぱく質 16.4g 脂質 13.6g 炭水化物 16.9g 食塩相当量 2.0g 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 9.3g 脂質 14.8g 炭水化物 21.8g 食塩相当量 1.6g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵・乳成分	エネルギー 283 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.6 g 炭水化物 20.1 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 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

※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。