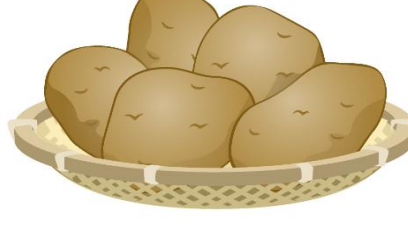


冷凍おかずセット献立表(10月)				
1日・2日	8日・9日	15日・16日	22日・23日	29日・30日
栄養士のちょっとひとこと	栄養士のちょっとひとこと	栄養士のちょっとひとこと	栄養士のちょっとひとこと	栄養士のちょっとひとこと
▼大根おろしの機能効果 大根おろしには抗炎症作用や殺菌作用、免疫を高める効果など風邪の予防に重要となる成分があります。 大根おろしのおろし汁でうがいをする、口内炎や歯肉炎、さらには虫歯にも効果があります。これは辛味成分イソチオシアネートの殺菌作用、抗炎症作用によるものと考えられています。 また、大根おろしのおろし汁に蜂蜜を加えて飲むと、喉や咳の痛み、声枯れ、さらには酵素の効果によりビタミンCの効果も相俟って風邪の予防や対策にも効果的です。	▼日本とフランスのポトフの違い ポトフとは、フランス語で「pot(ポ-)」は鍋や壺、「feu(フ)」は火を示すため「火にかけた鍋」といった意味です。 ●日本のポトフといえば、大きく切った野菜やウインナーを鍋に入れ、コンソメで煮込んで作るのが一般的です。 ●フランスのポトフも、野菜を入れて鍋でじっくり煮込むのは同じですが、肉類は塊のまま牛肉を使うところが大きく異なります。 また、フランスのポトフの味付けは、風味付けや肉の臭み消しを目的に使うハーブやクローブなどの香辛料に塩、こしょうのみとシンプルなものです。	▼キムチの栄養と効果機能 キムチは、乳酸菌の働きによってつくられる発酵食品です。 乳酸菌は人の腸内にも存在し、善玉菌として大腸菌など悪玉菌の繁殖を抑え、腸内細菌のバランスをとる役割を果たしています。 食品から乳酸菌を摂取することで腸内環境が整い、便秘や下痢の症状が改善することが期待できます。 食べ過ぎは塩分過多や胃腸への負担になるため注意しましょう。	▼じゃがいもの豆知識 じゃがいもは、別名「馬鈴薯」とも呼ばれるナス科ナス属に分類される野菜の一種です。じゃがいもに含まれているビタミンCは、デンプンに守られているため熱に強く、加熱調理に向いています。 また、じゃがいもの皮には鉄分やクロロゲン酸などの栄養素が含まれており、貧血予防や老化防止に役立ちます。 ただし、皮付のまま食べるときはソラニンという毒素に注意しなければなりません。緑色に変色している場合は、毒素が大量に発生しているため確認してから使用しましょう。	▼春巻と生春巻きの特徴 ●春巻は中国発祥であり春節を祝うための伝統的な食べ物です。豊かな収穫と繁栄を願って作られました。小麦粉を使った薄い四角い皮に、野菜と肉を包んで揚げた中華の点心です。また、春巻に春雨を入れるレシピは日本のものであり、本場中国は春雨を入れません。 ●生春巻きはベトナム発祥であり、新鮮なハーブや野菜、海鮮や豚肉を柔らかいライスペーパーで包んだものです。ベトナムの熱い気候にぴったりの、ヘルシーで爽やかな料理で食べる前にタレをつけていただきます。
				
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	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	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 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 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・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 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
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	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	鶏肉のマーメレードソテー 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	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	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
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 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 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 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 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

※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。

