

冷凍おかずセット献立表(11月)			
5日・6日	12日・13日	19日・20日	26日・27日
栄養士のちよっとひとこと	栄養士のちよっとひとこと	栄養士のちよっとひとこと	栄養士のちよっとひとこと
▼美味しいかぼちゃの見分け方 ＜カットかぼちゃの場合＞ ・果肉の色が濃い黄色または、オレンジ色をしているもの ・種がしっかりと詰まっていて、ふっくらしているもの ・ワタが乾燥しておらず、みずみずしいもの ＜丸ごとかぼちゃの場合＞ ・ずっしりと重みがあるもの ・ヘタの周囲が凹んでいて、ヘタ自体が乾燥してコルク状になっているもの（完熟のサイン）	▼なめこによる免疫力アップの働き なめこに含まれるβ-グルカン^①は、白血球の働きを活性化させ、体内に侵入した病原菌やウイルスに対する抵抗力を高める役割があります。 また、なめこに含まれるビタミンB群も免疫機能の維持に不可欠です。 これらのビタミンは細胞の新陳代謝を促進し、免疫細胞の正常な働きをサポートします。 季節の変わり目や体調を崩しやすい時期に、なめこを積極的に摂取し、毎日の健康維持に役立てましょう。	▼おからによる生活習慣病の予防 おからには、水溶性食物繊維や大豆サポニン、レシチンなどが含まれています。 水溶性食物繊維は腸内環境を整え、血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。 大豆サポニンには抗酸化作用があり、悪玉コレステロールの酸化を抑える働きがあります。 さらに、レシチンには脂肪やコレステロールが血管に付着するのを防ぐ働きがあり、動脈硬化の予防にも役立つとされています。	▼大根の主な品種の特徴 ・青首大根：甘くみずみずしい、現代の主流例)煮物・サラダ・漬物 ・白首大根：昔ながらの細長い大根、辛味強め例)漬物 ・三浦大根：大型で煮崩れしにくい例)おでん・ふろふき ・聖護院大根：丸く軟らかく、甘い例)千枚漬け、煮物 ・ねずみ大根：強い辛味例)おろし ・桜島大根：世界最大級、加熱でとろける甘さ例)煮物
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	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	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	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 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 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 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 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
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	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	ブレンオムレツきのソースかけ 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	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
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 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	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 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

※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。