

冷凍おかずセット献立表(7月)

3日・4日	10日・11日	17日・18日	24日・25日	31日・8/1日
<p>栄養士のちょっとひとこと</p> <p>▼味噌の種類 味噌は、蒸煮した大豆に麹と食塩を加えて作られます。この麹の種類により、味噌は大きく3種類に分けられます。 ●米味噌：米麹で作られたもの →甘みが強い(白・赤味噌・甘口・辛口) ●麦みそ：麦麹で作られたもの →甘みが強い(淡色・赤味噌) ●豆味噌：豆麹で作られたもの →うま味が強い 味噌は、原料に使用する米や麦の割合が多いほど甘みが強くなり、大豆が多いほど旨味が強くなると言われています。</p> 	<p>栄養士のちょっとひとこと</p> <p>▼昆布の栄養と機能効果 昆布は食物繊維やカルシウムなどの栄養素を多く含みます。カルシウムは歯や骨の形成を助ける成分です。 また、ヨウ素の量が多いのが昆布の特徴のひとつであり、甲状腺ホルモンも作る材料で体内のさまざまな代謝を促進するはたらきを持ちます。 【昆布の栄養に期待できる健康効果】 ・便秘対策 ・骨の健康をサポート ・免疫力を維持する ・抗酸化作用</p> 	<p>栄養士のちょっとひとこと</p> <p>▼豆の種類と栄養 ・大豆：たんぱく質が豊富で脂質も多く含まれています。イソフラボンやレシチンなどの健康成分も含まれています。 ・黒豆：アントシアニンが豊富で抗酸化作用があります。食物繊維や鉄分も含まれています。 ・ひよこ豆：たんぱく質や食物繊維が豊富でカレーやスープに使われます。 ・レンズ豆：低脂肪で高たんぱく質、炭水化物も含まれています。 豆類は、健康維持やダイエットに最適な食品です。</p> 	<p>栄養士のちょっとひとこと</p> <p>▼あじの栄養と機能効果 あじには良質なたんぱく質が含まれています。筋肉を合成するだけでなく、ホルモンなどの材料となり私たちの健康を支えてくれます。 また、あじに含まれる主な鉄は「ヘム鉄」と言い、吸収率が高いため効率的に鉄を摂取できます。ヘム鉄は動物性食品に含まれ、植物性食品に含まれる非ヘム鉄より吸収率が高いため、動物性食品から積極的に鉄を取り入れましょう。 他にも、ビタミンDやDHA・EPAが含まれており、身体に嬉しい栄養素を含んでいます。</p> 	<p>栄養士のちょっとひとこと</p> <p>▼かぼちゃの旬な時期 かぼちゃは「旬」と「収穫時期」は異なり、収穫時期は真夏～初秋にかけての期間ですが、旬となる時期は収穫から少し過ぎた秋～冬の寒候期とされています。 かぼちゃの場合は、収穫してからすぐ食べるより、数カ月ほど保管して追熟したほうが甘みも栄養価も増した状態になります。 【美味しいかぼちゃの見分け方】 ・色艶がよくオレンジ色の斑点がある ・左右対称で形が整っている ・ヘタ部分が乾燥してコルクの様な状態 ・種が大きい</p> 
<p>肉豆腐 みそきんぴら キャベツのゆかり和え たらとチーズのおつまみ天</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>エネルギー 299kcal たんぱく質 10.0g 脂質 18.2g 炭水化物 22.5g 食塩相当量 1.8g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵・乳成分</p>	<p>エネルギー 283kcal たんぱく質 9.4g 脂質 18.1g 炭水化物 18.8g 食塩相当量 2.0g 含まれるアレルギー物質： えび・かに・小麦・卵・乳成分</p>	<p>エネルギー 317kcal たんぱく質 16.7g 脂質 16.8g 炭水化物 22.9g 食塩相当量 1.5g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵・乳成分</p>	<p>エネルギー 282 kcal たんぱく質 12.9g 脂質 17.9g 炭水化物 17.6g 食塩相当量 1.3g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵・乳成分</p>	<p>エネルギー 254kcal たんぱく質 20.4g 脂質 11.0g 炭水化物 16.0g 食塩相当量 1.7g 含まれるアレルギー物質： えび・かに・小麦・卵</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>肉団子と野菜のスープ煮 アツコリ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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>エネルギー 240kcal たんぱく質 11.5g 脂質 11.5g 炭水化物 23.8g 食塩相当量 2.3g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵・乳成分</p>	<p>エネルギー 283 kcal たんぱく質 14.1g 脂質 15.6g 炭水化物 20.1g 食塩相当量 1.7g 含まれるアレルギー物質： 小麦・卵</p>

※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。

