

冷凍おかずセット献立表(4月)

3日・4日	10日・11日	17日・18日	24日・25日
<p>栄養士のちょっとひとこと</p> <p>▼おからの栄養と効果機能</p> <p>おからは、豆腐を作る過程で豆乳を絞ったあとに残る物質のことです。食物繊維や質の良いたんぱく質などの栄養が豊富に含まれており、「卵の花」などの材料として使われます。</p> <p>おからに含まれている食物繊維は胃や小腸で消化・吸収されずに大腸まで届き、腸内環境の改善や便秘の予防など、おなかの調子を整えます。</p> <p>健康的な体を維持するために積極的に摂るようにしましょう。</p> 	<p>栄養士のちょっとひとこと</p> <p>▼かつお節の栄養とうま味成分</p> <p>○人体に必要な必須アミノ酸は、体内で合成することができない栄養素です。</p> <p>かつお節には全9種類の必須アミノ酸が含まれているため、健康維持に嬉しい効果が期待できます。</p> <p>○かつおは高速で海を泳ぎ続けるため大量のエネルギー成分(ATP)を必要とします。</p> <p>このエネルギーは酵素の分解により、うま味のもととなるイノシン酸に変化するため、かつお節には多くのうま味が凝縮されています。</p> 	<p>栄養士のちょっとひとこと</p> <p>▼カニカマの原材料とは</p> <p>カニカマはもともとカニを模したコピー食品として出回った食材です。</p> <p>カニに見た目も味もそっくりでありながら、カニカマにはカニ肉は入っていません。主原料はスケトウダラが使われることが多く、すり身に卵白・でん粉・食塩などを混ぜ弾力や食感を出しています。</p> <p>繊維質の形状にして割けるようにカニらしさを表現し、表面にはトマトやパプリカから作られる天然着色料が使われることが多いようです。</p> 	<p>栄養士のちょっとひとこと</p> <p>▼ナムルとはどんな料理？</p> <p>ナムルとは、軽く茹でた野菜とごま油や塩、にんにくなどの調味料と一緒に和えた韓国料理の一つです。</p> <p>韓国の家庭には必ず置いてあると言われていたほど一般的な料理で、私たちがよく知るビビンバにも使われています。</p> <p>食材によって豆もやしやしのナムルなら「コンナムル」、大根なら「センナムル」といったように名前を変えるのが特徴です。</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>春巻 付合せ(ブロッコリー) トマトピーズ煮 キャベツのおかかポン酢 磯華玉子巻</p>	<p>さばピリ辛焼き 付合せ(ブロッコリー) 大根のスープ煮 マカロニサラダ 菜の花とかにかまの酢味噌和え</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>エネルギー 243 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.1 g 炭水化物 17.6 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</p>	<p>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</p>
<p>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</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>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</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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： えび・かに・小麦・卵・乳成分</p>	<p>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</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。

