

冷凍おかずセット献立表(5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
▼チンゲン菜の栄養と機能効果 チンゲン菜は栄養価の高い野菜であり、シャキシャキとした食感と癖の少ない味が特徴です。 また、免疫力アップや老化防止となるビタミンE、貧血防止となる鉄分、血圧の上昇を抑えるカリウム、骨や歯を丈夫にするカルシウムなどが含まれています。 冷蔵庫で保存する際はしんを下にし、ポリ袋やビニール袋で包んで乾燥を防ぐことで長持ちします。 冷凍する際は、生のまま一口大に切ってあげることで、使いたいときに凍ったまま調理することができます。	▼旬キャベツの特徴 キャベツは15～20℃ほどの冷涼な気候で栽培しますが、品種改良を行うことで、季節ごとに品種の違うキャベツが栽培できるようになりました。 <u>○春キャベツ(3月～5月頃)</u> 巻きが緩く、葉が柔らかくてみずみずしいため、生食に向いています。 <u>○夏キャベツ(7月～10月頃)</u> 巻きがしっかりしていて、葉は厚めでも柔らかいため、生食・加熱調理どちらも美味しくいただけます。 <u>○冬キャベツ(11月～3月頃)</u> 巻きがしっかりしていて、葉が厚く固く締まっています。加熱することでより甘みが増します。	▼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(♨-)」は鍋や壺、「feu(火)」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。	▼ガーリックの栄養と効果機能 ガーリックは、普段の食事に使われる非常に人気のある食材です。 日本では「にんにく」と呼び、料理に香や風味を加えるだけでなく、健康にも良いとされています。 古くから食用としてだけでなく、薬用としても利用されてきました。 ・免疫力向上：風邪やインフルエンザの予防に役立つ。 ・血液サラサラ効果：動脈硬化や心臓病の予防に効果的。 ・抗菌・抗ウイルス作用：ガーリックに含まれるアリシンという成分は、抗菌作用があり、ウイルスから体を守ります。	▼ポン酢の栄養と効果機能 ポン酢とは、柑橘類の果汁に醤油を混ぜて保存性を高めた和風の調味料です。 豊富なクエン酸やビタミンが含まれており、疲労回復や美白効果が期待できます。 また、油分を使用していないため、ドレッシングの代わりにポン酢を使用するとカロリーカットできるので、ぜひ試してみたいいかがでしょうか。 ヘルシーで健康に良いとされるポン酢ですが、「小麦・さけ・さば・大豆・もも・りんご」などが使用されることが多いので、アレルギーをお持ちの方は注意が必要です。
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	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	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
エネルギー 299kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.5 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 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 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
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	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	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
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 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： えび・かに・小麦・卵・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 245kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 1.6 g 含まれるアレルギー物質： えび・かに・小麦・卵・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。

生協の

食宅配サービス

0120-058-141