

冷凍おかずセット献立表(6月)

5日・6日	12日・13日	19日・20日	26日・27日
<p>栄養士のちょっとひとこと</p> <p>▼春巻と生春巻きの特徴</p> <p>●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。</p> <p>●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。ベトナムの暑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。</p> 	<p>栄養士のちょっとひとこと</p> <p>▼なすの栄養と機能効果</p> <p>なすの主成分は水分と糖質が90%を占めています。水分が多いからと言って栄養がないわけではなく、さまざまな効果機能を持つ栄養成分が含まれています。</p> <p>◎アントシアニンは紫外線やウイルスなどの外敵から保護する成分で、有害物質から攻撃を防ぐ働きをしています。</p> <p>◎カリウムは体内の余分な水分や塩分などの老廃物の排出を促し、体液のバランスを整える効果があります。</p> <p>◎鉄分は血液中で赤血球のヘモグロビンとして体のすみずみまで酸素を運び、健康を保つ効果があります。</p> 	<p>栄養士のちょっとひとこと</p> <p>▼切干大根の栄養と機能効果</p> <p>切干大根は、生の大根を細く切って乾燥させた食糧として食べられてきました。天日干しすることで、うま味や栄養素が凝縮されカルシウム、鉄、ビタミンB群の含有量が増加、さらに食物繊維も豊富な栄養価の高い食品です。</p> <p>通常、切干大根を調理する際は水で戻しますが、その戻した水はみなさんどうしていますか？実は切干大根を水に漬けて戻す間、カリウムやうま味成分などが水に流れてしまっているのです。水で戻す場合、戻し汁は捨てずに一緒に調理してできるだけ摂取しましょう。</p> 	<p>栄養士のちょっとひとこと</p> <p>▼ししとうの特徴</p> <p>正式名称がししとうがらしと呼ばれるししとうは唐辛子の一種であり、どちらもナス科トウガラシ属に属する野菜です。その中に「辛味種」と「甘味種」という分類があります。ししとうは、この甘味種に分類される野菜で漢字からもわかる通り辛味が少ないのが特徴です。</p> <p>【ししとうの選び方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・皮がきれいな緑色でツヤがある ・ヘタがピンとしていて切り口が変色していない ・見た目での判断は難しいが夏場は辛いものが増える傾向がある 
<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>鶏肉の南蛮漬け 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</p>	<p>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</p>	<p>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</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 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>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</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>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>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>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>

※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。

