

10月 献立表

※全てのメニューに乳製品又は野菜ジュースがつかます



| 日 | 曜 | 献立名 | | | | 3群点数 | | | アレルギー情報 | エネルギー (kcal) | スプーンの有無 |
|----|---|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|---|--------------|---------|
| | | ① (主となるおかず) | ② (主に付け合せ) | ③ (主にデザート) | 主食 | 赤(点) 体の中で血 や肉になる | 緑(点) 体の調子を 良くする | 黄(点) カや体温に なる | | | |
| 5 | 水 | 麻婆豆腐 | 揚げ餃子/焼売/南 瓜含め煮/ブロッコ リー | 中華胡麻団子 | ごはん | 2.5 | 0.6 | 6.7 | 小麦:乳成分:豚肉:鶏肉 大豆:ゼラチン:ごま | 824 | ○ |
| 6 | 木 | 豚生姜焼き/ 牛肉コロッケ | タラモサラダ | フルーツカクテル /おからドーナツ/ 野菜ジュース | ごはん | 2.5 | 1.0 | 7.6 | 卵:小麦:乳成分:乳由来 えび:かに:あわび:いか いくら:オレンジ:鮭:鯖:牛 肉:豚肉:鶏肉:大豆 りんご | 886 | |
| 7 | 金 | 和風おろしハンバーグ | 皮つきフライドポテ ト/ コーンサラダ | みかん缶 | ごはん | 3.2 | 1.2 | 6.4 | 卵:小麦:小麦由来:乳成 分:乳由来:牛肉:豚肉:鶏 肉:大豆 | 863 | |
| 11 | 火 | グリルチキンのガリパタ 醤油 | 茄子のピリ辛胡麻 風味/フライドポテ ト/ブロッコリー | パン缶/野菜 ジュース | ごはん | 2.7 | 2.3 | 5.2 | 卵:小麦:乳及び乳製品 オ レンジ:鶏肉:大豆:りんご ごま | 848 | |
| 12 | 水 | さば味噌煮/肉団子 | かぼちゃ煮/豆たっ ぷりヘルシーサラ ダ/玉子焼き | わらび餅 | ごはん | 3.5 | 0.5 | 6.1 | 卵:小麦:乳成分:乳由来 鯖:鶏肉:大豆:ごま | 915 | |
| 13 | 木 | カツカレー | ミートインオムレツ /ブロッコリー/ コーンサラダ | 黄桃/野菜ジュ ース | ごはん (カレー付) | 1.3 | 1.0 | 6.9 | 卵:小麦:小麦由来:乳成 分:オレンジ:牛肉:豚肉 鶏肉 大豆:リンゴ:桃:ごま | 759 | ○ |
| 14 | 金 | 豆腐バーグ照り焼き ソース | 春雨サラダ紫蘇風 味/インゲン | みかん缶 | ごはん | 3.4 | 1.3 | 6.2 | 卵:小麦:乳成分:牛肉:鶏 肉:大豆:りんご | 809 | |
| 24 | 月 | チキン南蛮 | スパイシーポテト/ マカロニサラダ/さ つま芋甘露煮 | ムースシュー/野 菜ジュース | ごはん | 1.2 | 1.0 | 8.1 | 卵:小麦:乳成分:乳由来 オレンジ:鯖:鶏肉:大豆:り んご:ゼラチン:ごま | 880 | |
| 25 | 火 | 豚肉の旨辛チンジャオ 炒め/揚げ餃子 | 野菜コロッケ/春雨 サラダの紫蘇風味 | 生チョコケーキ/ 野菜ジュース | ごはん | 2.2 | 0.9 | 7.0 | 卵:小麦:乳成分:えび:か に:あわび:いか:いくら:オ レンジ:鮭:鯖:豚肉:鶏肉 大豆:りんご:ごま | 802 | |
| 26 | 水 | 白身フライ/秋野菜の キーマカレー炒め | 唐揚げ/ポテトサラ ダ/生野菜 | わらびもち | ごはん 豚汁付 | 2.8 | 0.9 | 7.5 | 卵:小麦:乳成分:豚肉:鶏 肉:大豆 | 891 | |
| 27 | 木 | カニ入りクリーミーコ ロッケ/ミートインオム レツ | ハッシュブラウン/ マカロニサラダ | フルーツカクテル /野菜ジュース | 海老ピラフ | 0.6 | 1.1 | 8.2 | 小麦:乳成分:えび:かに オレンジ:豚肉:鶏肉:大 豆:りんご ゼラチン | 812 | ○ |
| 28 | 金 | 牛肉と茄子のさっぱり 炒め/野菜コロッケ | チキンサラダ/ ブロッコリー | みかん缶 | ごはん | 3.0 | 0.8 | 6.2 | 卵:小麦:乳成分:牛肉:鶏 肉:大豆 | 790 | |
| 31 | 月 | チーズ入りメンチカツ /ミニオムレツ | パンプキンサラダ/ フライドポテト/カリ フラワー | 野菜ジュース | ごはん (ハヤシ 付) | 1.5 | 1.5 | 7.1 | 卵:小麦:乳成分:オレンジ :牛肉:豚肉:鶏肉:大豆 りんご | 828 | ○ |

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示し(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、

毎日の食事で摂ろう!

腸内環境を整える食物繊維

近年、生協で行っている食生活相談では、野菜を全く食べないとか足りない栄養成分はサプリメントで補給するという声が多く、学生さんから聞かれるようになってきています。腸内環境を改善し、さまざまな健康効果を発揮する食物繊維を毎日の食事で摂っていきましょう!

★食物繊維の働き

●不溶性食物繊維

不溶性食物繊維は大腸で水分を吸収して便のかさを増します。それとともに腸壁を刺激してぜん動運動を促すので、スムーズな排便が促され、便秘解消につながります。また便が早く排泄されるので、腸内が発がん物質などの有害物質にさらされる時間を短くする効果もあります。

●水溶性食物繊維

水溶性食物繊維は粘度が高いため、一緒に食べたものと混ざりあってゲル状になり、小腸へゆっくりと進みます。消化に時間がかかる為、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。また有害物質や余分なコレステロール、更にコレステロールの原料となる胆汁酸に吸着して排出を促します。これらの働きによって糖尿病や動脈硬化、高血圧等の生活習慣病を予防してくれるのです。

●腸内の善玉菌を増やす

大腸には約100兆個もの腸内細菌が住みついており、そのうち乳酸菌などの善玉菌は食物繊維を分解して増殖します。このため食物繊維をとることは腸内の善玉菌を増やして腸内環境を改善することにつながります。

★便秘の原因

便秘の原因として便意を促す力が弱いか不足していることがあげられます。たんぱく質や脂肪、糖質などは胃や小腸でほとんど吸収されてしまいますが、繊維は消化されません。この繊維が大腸に移動して腸内の水分を吸収し、腸内にたまっている体になるものと共に便となって排泄 されます。

★食物繊維のとりのコツ!

食物繊維は種類によって働きが異なるので、不溶性を多く含む穀物やごぼう、豆類、水溶性を多く含む果物やこんにゃく、海藻など、さまざまな食品からとるようにしましょう。また、食物繊維はミネラルを吸着する性質があります。サプリメントなどで大量にとると、ミネラル不足になることがあるので注意しましょう。