

# 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			主食	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	エネルギー (kcal)	アレルギー 情報
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)							
4	水	麻婆豆腐	揚げ餃子/いもち ブロッコリー 15種サラダ	フルーツカクテル 牛乳	ごはん	24.6	35.5	133.0	2.7	967	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン・ごま
5	木	和風おろしハンバーグ	スパイシーポテト ブロッコリー ヘルシーサラダ	パイン 野菜ジュース	ごはん	26.7	23.6	131.3	4.3	857	卵・小麦・乳成分・オレンジ・鯖・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま
6	金	ケールチキンの照り焼きソース	茄子のピリ辛胡麻風味 フライドポテト ブロッコリー	みかん 野菜ジュース	ごはん	31.6	31.3	113.7	2.3	885	小麦・オレンジ・鶏肉・大豆・りんご・ごま・魚介類
10	火	ハニースタードチキン 牛肉コロッケ	タラモサラダ 鶏そぼろ蓮根	ショコラケーキ 野菜ジュース	ごはん	20.9	38.6	131.7	2.9	973	小麦・卵・乳成分・オレンジ・鯖・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン
11	水	さば味噌煮 野菜コロッケ	ほうれん草胡麻和え きんぴらごぼう	わらび餅/牛乳	ごはん (ふりかけ付)	26.6	37.9	126.1	2.4	976	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉・大豆・ごま
12	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	みかん 野菜ジュース	ごはん (カレー付)	21.4	15.8	117.3	3.5	710	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン
13	金	油淋鶏	コーンサラダ 麻婆茄子	パイン 牛乳	ごはん	24.4	18.1	120.5	3.3	757	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン・ごま
23	月	牛肉と茄子のさっぱり炒め 野菜コロッケ	棒々鶏サラダ	パイン 牛乳	ごはん	21.4	31.9	120.6	1.9	876	卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン・ごま
24	火	チーズ入りメンチ ミートオムレツ	パンプキンサラダ ブロッコリー	わらびもち 野菜ジュース	ごはん	22.7	25.0	132.8	3.1	877	小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン
25	水	デミグラスハンバーグ 皮付きポテト	いんげん コーン マカロニサラダ	パイン 野菜ジュース	ごはん	25.3	23.6	131.1	2.1	852	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご
26	木	真鱈フライ大葉巻き 鶏そぼろ	インゲン胡麻和え	おからドーナツ 牛乳	ごはん (そぼろ丼)	25.4	15.2	119.4	2.1	738	卵・小麦・乳成分・乳由来・鯖・鶏肉・大豆・りんご・ごま・魚介類
27	金	チキンおろしだれ ポテトフライ	きんぴら ブロッコリー ポテトサラダ	黄桃 野菜ジュース	ごはん	32.2	16.0	120.9	2.4	776	卵・小麦・オレンジ・鶏肉・大豆・りんご・桃・ごま
30	月	鶏の梅しそ天 竹輪天	肉団子 ポテトサラダ	わらび餅 牛乳	ごはん	25.8	19.0	122.8	3.6	784	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・ごま
31	火	白身フライオーロラソース 唐揚げ	ほうれん草ごま和え ポテトサラダ	エクレア 野菜ジュース	ごはん	23.4	57.1	120.4	1.8	1115	卵・小麦・乳成分・オレンジ・鯖・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン・桃・ごま

(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)

## 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秘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害になるものと共に便と

### ★食物繊維のとり方のコツ

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。