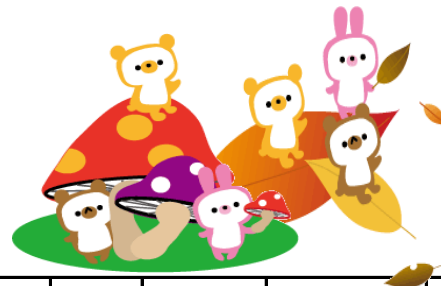


11月 献立表

※全てのメニューに乳製品又は野菜ジュースが付きま



日	曜	献立名				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	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							
1	水	デミグラスハンバーグ	マカロニサラダ/ フライドポテト	パイン牛乳	ごはん	24.9	22.6	131.7	2.3	846	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・ごま	
6	月	チキンおろしだれ	フライドポテト/ブロッコリー きんぴらごぼう ポテトサラダ	黄桃野菜ジュース	ごはん	32.2	16.0	120.9	2.3	777	小麦・オレンジ・鶏肉・大豆・りんご・ごま・魚介類	
7	火	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)	26.7	23.6	131.3	4.3	857	卵・小麦・乳成分・オレンジ・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
8	水	麻婆豆腐	揚げ餃子/いももち/ ブロッコリー/ヘルシーサラダ	フルーツミックス牛乳	ごはん	24.6	35.5	133.0	27	967	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン・ごま	
9	木	豆腐バーグ 照り焼きソース フライドポテト	春雨サラダ紫蘇風味 ブロッコリー	パイン野菜ジュース	ごはん	26.6	37.9	126.1	2.4	976	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉・大豆・ごま	
10	金	さば味噌煮 野菜コロッケ	きんぴら ほうれん草ゴマ和え	わらび餅牛乳	ごはん (ふりかけ)	26.5	37.7	126.0	2.3	974	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉・大豆・ごま	
13	月	キャベツメンチ	パンプキンサラダ/ ブロッコリー/茄子ナムル	黄桃/牛乳	ごはん	22.8	40.5	127.7	2.6	987	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・桃・ごま	
14	火	チキン塩だれ ポテトフライ	ブロッコリー ピリ辛茄子	みかん野菜ジュース	ごはん	32.2	16.0	120.9	2.4	776	小麦・オレンジ・鶏肉・大豆・りんご・ごま・魚介類	
15	水	ハニーマスタードチキン 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	31.6	35.5	119.1	4.1	945	小麦・卵・乳成分・オレンジ・鯖・牛肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン	
16	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)	20.9	38.6	131.7	2.9	973	小麦・卵・乳成分・オレンジ・鯖・牛肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン	○
17	金	照り焼きハンバーグ	コーンサラダ フライドポテト いんげん胡麻和え	パイン牛乳	ごはん	30.4	25.4	137.4	3.1	913	卵・小麦・乳成分・鯖・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
20	月	おろしロースカツ	ほうれん草ともやしの ナムル/きんぴら	中華胡麻団子/ 野菜ジュース	ごはん	17.3	17.8	115.7	2.4	711	卵・小麦・乳成分・オレンジ・鯖・豚肉・大豆・りんご・ごま	
21	火	チキンチーズカツ トマトソース	生野菜 スパイシーポテ いんげん	黄桃野菜ジュース	ごはん	21.3	26.3	122.5	1.5	831	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・ごま	
22	水	白身フライ/ 野菜のキーマカレー炒め	唐揚げ/トマトペンネ サラダ/生野菜	わらびもち/ 野菜ジュース	ごはん 豚汁付	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	
24	金	鶏肉の甘酢あん ハッシュブラウン/焼売	春雨サラダ	黄桃牛乳	ごはん	23.8	21.2	125.8	2.9	812	卵・小麦・乳製品・豚肉・鶏肉・大豆・桃・ごま	
27	月	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 スパイシーポテト	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	
28	火	グリルチキンのガリバタ 醤油	茄子のピリ辛胡麻風味/ フライドポテト/カリフラワー	みかん缶/ 野菜ジュース	ごはん	31.3	18.0	112.9	2.3	759	小麦・乳成分・オレンジ・鶏肉・大豆・りんご・ごま	
29	水	カニ入りクリームコ ロッケ/黒ハンペンフ ライ	オクラのお浸し/ マカロニサラダ	みかん缶/ 野菜ジュース	海老ピラフ	17.9	39.7	110.9	4.2	870	卵・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・魚介類	○
30	木	油淋鶏(ユージンチー) /麻婆茄子	コーンサラダ	パイン缶 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	

(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、ごま、カシューナッツ)

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しますが、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なって排泄されます。

★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。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。