10月 献立表

※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースがつきます												
日	曜	献立名										
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食							
7	月	真鯵フライ大葉巻き	インゲン胡麻和え	おからドーナッツ	ごはん							



	① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	エネルギー (k cal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物(g)	食塩相 当(g)	アレルギー情報	スプーンの有 無
月	真鯵フライ大葉巻き 鶏・卵そぼろ	インゲン胡麻和え	おからドーナッツ 牛乳	ごはん (そぼろ丼)	738	25.4	15.2	119.4	2.1	卵:卵由来:小麦:乳成分 乳由来: 鯖:鶏肉:大豆:リンゴ:ごま:魚介類	0
火	グリルチキンの ガリバタ醤油	ピリ辛茄子 フライドポテト ブロッコリー	みかん缶 野菜ジュース	ごはん	759	31.3	18.0	112.9	2.3	小麦・乳成分・オレンジ 鶏肉・大豆・りんご・ごま	
水	おろしヒレカツ	ほうれん草ナムル きんぴら	フルーツミックス 牛乳	ごはん	785	24.2	21.8	119.2	3.0	卵・小麦・乳成分・豚肉 鶏肉・りんご・ごま	
木	牛肉と茄子の さっぱり炒め	野菜コロッケ バンバンジーサラダ	黄桃 野菜ジュース	ごはん	777	15.7	24.8	116.7	1.7	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・鶏肉・大豆・りんご・桃 ゼラチン・ごま	
金	和風おろしハンバーグ	ポテトフライ 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	791	24.9	18.5	126.6	3.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま	
月	鯖味噌煮 野菜コロッケ	ほうれん草ゴマ和え きんぴら	わらびもち 牛乳	ごはん ふりかけ	974	26.5	37.7	126.0	2.3	卵・小麦・乳成分・鯖・鶏肉・牛肉 大豆・ごま	
火	クリームコロッケ 黒はんぺんフライ	オクラのおひたし マカロニサラダ	みかん 牛乳	ごはん	975	21.3	41.1	124.5	2.6	卵・小麦・乳成分・かに・豚肉 鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン 魚介類	
水	豚肉チンジャオ炒め	春巻 揚げ餃子 ポテトサラダ	フルーツミックス 野菜ジュース	ごはん	832	20.1	28.1	120.6	2.3	卵・小麦・えび・オレンジ・豚肉 鶏肉・大豆・りんご・ごま	
木	グリルチキン 照焼きソース	ポテトフライ ピリ辛ナス ブロッコリー	みかん 牛乳	ごはん	962	37.1	38.3	112.0	2.6	小麦・乳成分・鶏肉・大豆・りんご ごま・魚介類	
金	カレーライス (ヒレカツ・野菜コロッケ)	生野菜 ブロッコリー オムレツ	みかん 野菜ジュース	ごはん	847	20.5	26.6	128.4	4.0	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	0
月	キャベツメンチ	ブロッコリー パンプキンサラダ 茄子ナムル	黄桃 野菜ジュース	ごはん	899	17.0	33.5	127.4	2.3	卵・小麦・乳成分・オレンジ 豚肉・鶏肉・大豆・りんご 桃・ごま	
火	デミグラスハンバーグ	ポテトフライ マカロニサラダ ューン・いんげん	パイン 野菜ジュース	ごはん	934	24.0	34.6	126.9	2.0	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・りんご	
水	豚野菜炒め	ハッシュブラウン シューマイ 春雨サラダ(しそ風味)	黄桃 牛乳	ごはん	837	9.5	23.7	123.8	2.6	小麦・乳成分・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・桃・ごま	
木	ビーフメンチカツ	生野菜 ほうれん草ゴマ和え ポテトサラダ	フルーツミックス 野菜ジュース	ごはん	829	16.6	29.9	119.5	2.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 鯖・鶏肉・大豆・りんご ごま	
		月 真鯵フライ大葉巻き 真鯵フライ大葉巻き 鶏・卵そぼろ 火 グリルチキ醤油 水 おろしヒレカツ 木 中内と茄炒め 金 和風おろしハンバーグ 月 野菜 コロッケイ 水 豚肉チンジャオ炒め 木 グ照焼き フライスフリン・チンス (ヒレカツ・野菜コロッケ) 月 キャベッメンチ 月 ギックラス ハンバーグ 水 豚野菜炒め 木 ビーフメンチカツ	(主となるおかず) (主に付け合せ) 月 真鯵フライ大葉巻き 鶏・卵そぼろ インゲン胡麻和え 火 がリルチキンの ガリパタ醤油 ピリ辛茄子フライドポテトブロッコリー 水 おろしヒレカツ ほうれん草ナムルきんぴら 本 牛肉と茄子の さっぱり炒め 野菜コロッケ パンパンジーサラダ・パンパンジーサラダ・パンパンジーサラダ・イルシーサラダ 月 鯖味噌煮 野菜コロッケ スルシーサラダ・オクラのおひたしマカロニサラダ・オクラのおひたしマカロニサラダ・ボテトサラダ・ボテトサラダ・ボテトサラダ・ボテトサラダ・ボテトカライとピリ来ナス・ブロッコリー インロッコリー インロッコリー インロッコリー オムレツ プロッコリー オムレツ ブロッコリー オムレツ ボテトフライ マカロニサラダ・茄子ナムル ポテトフライ マカロニサラダ・カン・ロッシューマーイ マカロニサラダ・カーン・いんげん ハッシューライ 春雨サラダ・(しそ風味) 本野菜 和えボテトサラダ 木 ビーフメンチカツ ほうれん草ゴマカえ ポテトサラダ・バテトサラダ・バーナーラダ・バーナーラダ・バーナーラダ・バーナーラダ・バーナーラダ・ボートサータ	(主となるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート) 月 真鯵フライ大葉巻き 鶏・卵そぼろ インゲン胡麻和え おからドーナッツ 牛乳 火 グリルチキンの ガリバタ醤油 ビリ辛茄子 フライドポテト プロッコリー キれびら 野菜 ジュース 水 おろしヒレカツ ほうれん草ナムル きんぴら 野菜 ジュース 本 牛肉と茄子の さっぱり炒め 野菜コロッケ パンパンジ・サラゲ 野菜 ジュース 角 棚屋おろしハンバーグ プロッコリー ヘルシーサラダ 野菜 ジュース パイン 野菜 ジュース 月 鯖味噌煮 野菜コロッケ オクラのおひたし マカロニサラダ 牛乳 みかん 牛乳 サーツミックス 野菜 ジュース 水 豚肉チンジャオ炒め 揚げ餃子 ポテトサラダ ポテトサラダ ポテトサラダ ポテトフライ アリルーツミックス 野菜 ジュース カルーライス ビリ辛ナス ブロッコリー オムレツ 野菜 ジュース カレーライス (ヒレカツ・野菜コリナ) オムレツ 野菜 ジュース チャベツメンチ ボテトカライ アルニナラダ ストムレツ 野菜 ジュース 月 キャベツメンチ ボラトフライ アカニナサラダ コーン・いんげん 野菜 ジュース パイン 野菜 ジュース アルーツミックス 野菜 ジュース アルーツ ミックス 野菜 ジュース アルーツ ミックス 野菜 ジュース アルーツミックス 野菜 ジュース アルーツ ミックス 野菜 ジュース アルー・グロー マース アルー・グロー アルー・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・	(主となるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート) 主政 月 真鯵フライ大葉巻き 鶏・卵そぼろ インゲン胡麻和え キ乳 おからドーナッツ (そぼろ丼) 火 グリルチキンの ガリバタ醤油 ビリ辛茄子 フライドポテト ブロッコリー 野菜ジュース ごはん 野菜シュース 水 おろしヒレカツ ほうれん草ナムル きんびら 野菜シュース ごはん 事業シュース 木 牛肉と茄子の さっぱり炒め 野菜コロッケ ハンパンゲーサラゲ 野菜ジュース ごはん 野菜シュース 月 鯖味噌煮 野菜コロッケ ハルシーサラダ 野菜ジュース ほうれん草ゴマ和え きんびら キ乳 ごはん ふりかけ サラダ 黒はんペんフライ オクラのおひたし マカローサラダ ヤ乳 ごはん キ乳 ごはん サラ・サラダ ボテトサラダ みかん キ乳 ごはん 野菜ジュース 木 グリルチキン 保持・ソース プロッコリー オムレツ 野菜シュース ごはん 野菜ジュース ごはん 野菜ジュース ごはん 野菜ジュース ごはん 野菜ジュース ごはん ボテトンライ マカロニサラダ コーン・いんげん アンコーマイ マカロコサラダ コーン・いんげん 野菜ジュース ごはん キ乳 ごはん 大力レージラグ コーン・いんげん 野菜ジュース ごはん 東野菜ジュース ごはん 本野菜ジュース ごはん 本野菜ジュース ごはん 本野菜ジュース ごはん 本野菜ジュース デトンライ 素雨サラゲ(しそ風味) キ乳 ごはん 野菜ジュース ごはん キ乳 ごはん キ乳・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース	(主となるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート) 主度 (Keal) 月 真鯵フライ大葉巻き 鶏・卵そぼろ インゲン胡麻和え おからドーナッツ (犬はん (犬ぼろ丼)) 738 火 ガリルチキンの ガリバタ醤油 フライドボデト ブロッコリー オリバタ醤油 フライドボデト ブロッコリー スルン・サラグ 中乳 ごはん 785 木 牛肉と茄子の きっぱり炒め 野菜コロッケ パンパン・サラダ アリーツミックス イ 中乳 ごはん 791 カ 和風おろしハンパーグ ブロッコリー ヘルシーサラダ 野菜コロッケ 黒はんペんフライ マカロニサラダ キ乳 げ餃子 ボデトフライ アリームコロッケ 黒はんペんフライ マカロニサラダ キ乳 げ餃子 ボデトフライ アフリーカリー スポートサラダ アリーカリー アンジャオ炒め 場が餃子 ボデトフライ ドリギナン アロッコリー チュース アロッコリー チェベリン・カース アロッコリー チェベリメンチ アロッコリー チェバンブキンサラダ 茄子ナムルツ 野菜ジュース ごはん 847 アリルーライス (ヒ)カツ・野菜コロック アカロニサラダ アロッコリー チェベリメンチ アロッコリー サーダ ボデトフライ マカロニサラダ コーン・いんげん 野菜ジュース ごはん 934 大イン 934 水 豚野菜炒め アラスハンバーグ オームレツ ターン・いんげん 春雨サラが(して風味) キャパッシュブラウン シューマイ 春雨サラが(して風味) サ菜ジュース ごはん 837 大イリーツミックス デ株・サーラダ 野菜ジュース ごはん 837 木 ピーフメンチカツ ほうれん草ゴマ和え ボデトサラダ アルーツミックス 野菜ジュース ごはん 829 アルーツミックス 野菜ジュース ごはん 837 オ ピーフメンチカツ ほうれん草ゴマ和え ボデトサラダ 野菜ジュース ごはん 829	(主となるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート) 主版 (Keai) (g) (g) (またなるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート) 主版 (Keai) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g	(主となるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート) 主版 (Keal) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g	(主となるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート) 主職 (Koal) (g) 物(g) 物(g) 物(g) 物(g) 物(g) 物(g) 物(g)	(主に付け合せ) (主に付け合せ) (主にデザート) 主要 (keal) (g) (g) 物(g) 物(g) 当(g) 初(g) 初(g) 初(g) 初(g) 初(g) 初(g) 初(g) 初	(主となるおかず) (主に付け合せ) (主にデザート) 主要 (Keal) (を) 物(を) 当(で) アルキー情報 (を) 物(を) 当(で) アルキー情報 (を) 物(を) 当(で) かめ(を) 当(で) かん(を) まかん(を) まかん(を) まかん(を) まかん(を) まかん(を) かん(を) まかん(を) まかん(と) まがん(と) から(と) まがん(と) まがん(と) から(と) まがん(と) まがりが(人間(を) まがん(と)

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挙ずるもの(食品に含まれている場合は、その官表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。

(御、乳、小麦、そば、茶花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、餅、くるみ、ゼラテン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、パナナ、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の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

★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

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

★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。

品がらど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。

