

※全てのメニューに牛乳又は野菜ジュースがつかます



日	曜	献立名			エネルギー (kcal)	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	
		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	真鱈フライ大葉巻き 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	○
8	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	
9	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	
10	木	牛肉と茄子の さっぱり炒め	野菜コロッケ ハンパンジー・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	
11	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	
21	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	
22	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	
23	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	
24	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	
25	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	○
28	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	
29	火	デミグラスハンバーグ	ポテトフライ マカロニサラダ コーン・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	
30	水	鶏肉の甘酢あん	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	812	23.8	21.2	125.8	2.9	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉 大豆・桃・ごま	
31	木	白身魚フライ&唐揚げ	ほうれん草ゴマ和え ポテトサラダ	みかん 野菜ジュース	ごはん	1033	21.3	49.8	118.8	2.1	卵・小麦・乳成分・オレンジ 鯖・鶏肉・大豆・りんご ごま	

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品目を表示しています。  
(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮎、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

### ★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。

