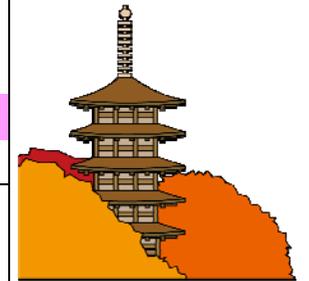
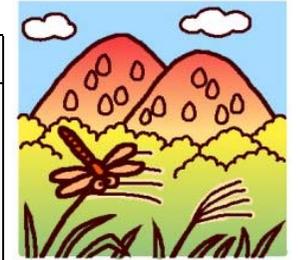




# 予定献立表



日付	平成30年11月05日(月)	平成30年11月06日(火)	平成30年11月07日(水)	平成30年11月08日(木)	平成30年11月09日(金)	平成30年11月10日(土)	平成30年11月11日(日)
朝食	ご飯	ご飯、イエローパン	ご飯	ミニパンケーキ+ベーコン	ドッグパン、ご飯	ご飯	ご飯
	煮卵	ロールキャベツ	ハムチーズピカタ	半ライス	フランクフルト	芙蓉焼(フーヨーハイ)	ミートボール
	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ
	味噌汁(キャベツ・しめじ)	コーンスープ	味噌汁(豆腐・なめこ)	コンソメスープ	トマトスープ	うどん	コーンフレーク
	昆布佃煮	チーズ	お茶漬け	ハチミツ・マーガリン	フルーツ	のり佃煮	牛乳
朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット	朝食セット
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯 <b>フェア</b>	ご飯	おにぎり	おにぎり
	ホットチリチキンor塩ラーメン	鶏肉の七味照焼きorロコモコ丼	鮭の西京焼きor鶏南蛮そば	手羽先風味付けから揚げ	ぶり大根	おにぎり	おにぎり
	ごま団子	海鮮あんかけ豆腐	金平ごぼう	スパンテー(明太子)	ポテトと大豆の揚げ	パン	パン
	もやしとハムの中華サラダ	キャベポンきのこ	杏仁フルーツ	和風サラダ	ひじきのサラダ	アップルジュース	オレンジジュース
	味噌汁(小松菜・えのき)	味噌汁(里芋・玉ねぎ)	清まし汁(大根・蒲鉾)	味噌汁(南瓜・人参)	豚汁	<b>朝食時配布</b>	<b>朝食時配布</b>
	ジョア		ヨーグルト	牛乳			
夕食	ご飯	ご飯	ポークカレーorクリームシチュー	ご飯	おにぎり	おにぎり	おにぎり
	豚と白菜旨塩炒めorえびカツ丼	鯖の竜田揚げorチンジャオロース	牛肉コロッケ	鯖のイ列アンソーorジャン肉飯	おにぎり	おにぎり	おにぎり
	さつま芋の甘辛煮	白菜とベーコンみぞれ煮	きのこサラダ	カニ大焼売	パン	パン	パン
	大根と大葉の梅肉和え	バナナー本	牛乳	山菜と切干大根ナムル	グレープジュース	アクアブルガリア	緑茶
	清まし汁(舞茸・蒲鉾)	味噌汁(もやし・ほうれん草)		わかめスープ	<b>15:00~15:30配布</b>	<b>15:00~15:30配布</b>	<b>15:00~15:30配布</b>
牛乳							
エネルギー kcal	3113 kcal	3246 kcal	2918 kcal	2772 kcal	2933 kcal	2127 kcal	2270 kcal
蛋白質g	108.2 g	109.8 g	90.3 g	94.2 g	86.1 g	51.2 g	61.1 g
脂質g	89.0 g	96.6 g	74.6 g	90.5 g	88.6 g	47.2 g	58.7 g



献立は都合により、変更になることがあります。

### (栄養メモ)腸内環境を整えよう!

人の体の全免疫システム全体の70%が腸に集中していると言われています。よく「腸内環境」という言葉を耳にしますが、どのような環境が腸にとってよいのでしょうか。腸は食べたものを消化、吸収、そして排泄する臓器です。日本人の大腸の長さは約1.5mといわれています。これに比べ欧米人は約1m、日本人は大腸が長い分、体内で腐敗便を作りやすく悪玉菌を増やす要因になっているようです。腸内細菌のうち約20%が善玉菌(乳酸菌やビフィズス菌など)、約10%が悪玉菌(ウエルシュ菌や大腸菌など)、残りの70%はどちらにも属さない菌です。

では、腸内環境を整える食生活とは、

- ① 肉類に偏りすぎないで!...動物性タンパク質は悪玉菌の大好物です。摂り過ぎてしまうと、腸内にコレステロールや胆汁酸が溜まりやすくなります。
- ② 食物繊維をたっぷり摂ろう!...野菜類、きのこ、海藻、果物には食物繊維が含まれています。食物繊維は腸内を掃除する働きをします。
- ③ 発酵食品や乳酸菌を多く含む食品を摂ろう!...ヨーグルトや納豆、穀類などは善玉菌を増殖させ、腸内環境を整えます。

善玉菌を増やし、腸を活性化させる食生活を心掛けましょう!