

🎀 予定献立表 🎀

日付	令和元年11月04日(月)	令和元年11月05日(火)	令和元年11月06日(水)	令和元年11月07日(木)	令和元年11月08日(金)	令和元年11月09日(土)	令和元年11月10日(日)			
朝食	ご飯 煮卵 野菜サラダ 味噌汁(白菜・みつば) 昆布佃煮 朝食セット	ご飯、ロールパン ハムチーズピカタ 野菜サラダ ポタージュスープ チーズ 朝食セット ジュース	ご飯 鶏ごぼうの照焼 野菜サラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) お茶漬け 朝食セット	ミニパンケーキ+ベーコン 半ライス 野菜サラダ コンソメスープ ハチミツ・マーガリン 朝食セット	ドッグパン、ご飯 ウインナー 野菜サラダ トマトスープ フルーツ 朝食セット ジュース	ご飯 肉詰めいなり 野菜サラダ うどん のり佃煮 朝食セット	ご飯 ミートボール 野菜サラダ コーンフレーク 牛乳 朝食セット			
	昼食	ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが キャベツとかまぼこの香味和え 味噌汁(わかめ・えのき) 牛乳	フェア 梅、すだち、ゆずのラーメン 揚げ餃子 フルーツポンチ 半ライス(わかめ)	ご飯 さばの味噌煮or三色丼 竹の子の炒め物 グリーンサラダ 清まし汁(チンゲン菜・麩) 牛乳	ご飯 鶏のハチツ焼or豚肉と野菜のピリ丼 えび串だんご マロンワッフル わかめスープ	ご飯 ぶり大根or鶏のキムチ炒め ポテトと大豆の揚げ 胡瓜とオクラの和風ドレッシング和え 豚汁 ジョア	ご飯 焼肉風炒め れんこんはさみ揚げ さつま芋サラダ 味噌汁(大根・ほうれん草)	ご飯 あじのムニエル マカロニケチャップ炒め チキンサラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ)		
		夕食	ご飯 鶏肉の生姜焼き 揚げ出し豆腐 コーンサラダ 清まし汁(はんぺん・小松菜)	ご飯 かじきの竜田揚げor豚の蒲焼丼 南瓜の煮付 もやし中華サラダ 味噌汁(豆腐・だいこん) ソファール	ご飯 鶏の黒酢あんからめorトンテキ もやしのソテー ベーコンサラダ 味噌汁(白菜・葉だいこん)	ご飯 鶏の中華風照焼orミルフィーユカツ こんにゃく金平 白菜の塩昆布和え 味噌汁(里芋・みつば) 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げorかた焼きそば 糸昆布とさつま揚げの炒め煮 生野菜サラダ 味噌汁(もやし・ごぼう)	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き アスパラベーコン炒め きゃべぼんきのこ 味噌汁(こんにゃく・えのき) 牛乳	ご飯 鶏天ポン酢 白菜の炒め煮 春雨のあっさり和え 味噌汁(チンゲン菜・揚げ)	
			エネルギー	2958 kcal	2800 kcal	3082 kcal	2851 kcal	3129 kcal	2875 kcal	3079 kcal
			蛋白質	111.6 g	99.9 g	104.0 g	107.2 g	107.2 g	99.0 g	107.3 g
			脂質	90.9 g	57.7 g	103.5 g	95.8 g	98.1 g	72.3 g	86.4 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！