

予 定 献 立 表

2024年1月16日～1月31日

《 ミニ栄養メモ 》

～ 腸活 1～



【1】「腸活」とは？

○活という言葉が増える昨今ですが、「腸活」とは、腸内環境を整えて、健康な体を手に入れることをいいます。腸は食べ物を消化して栄養を吸収し、そこで出た残りカスや老廃物を排出してくれる臓器であることは、みなさんご存じかと思えます。実はその他にも様々な機能を持っており、免疫機能の調整や神経伝達物質の合成なども行う“体の陰の支配者”とも呼ばれている臓器なんです！

私たちの体には、病原菌やウイルスを排除する免疫細胞が存在していますが、なんと、全免疫細胞の約70%は腸に存在しています。

さらに、セロトニンやドーパミンなど、幸福ホルモンと呼ばれる神経伝達物質を合成するのも腸であり、特に睡眠に深く関係するセロトニンは約95%が腸で作られています。

腸活をすることで、免疫機能や精神面の健康も整い、美肌、体重コントロール、アレルギーや風邪の予防・改善など、体に嬉しいたくさんのメリットが期待できます！

<お知らせ>

* 21日夕と22日昼の選択食は、17日頃までに希望集約します。（*一部の方対象外）



| 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | kcal |
|------------|--|--|---|------|
| 16日 (火) | ご飯・ささかまもみじおろし にら玉・みそ汁・塩もみ | 焼そば・トマトと卵のスープ ヨーグルトケーキ・フルーツ・牛乳 | ご飯・お刺身・南瓜煮付 お浸し・みそ汁 | 1599 |
| 17日 (水) | パン・マーガリン・卵スープ ポテトのチーズ焼・フルーツ・牛乳 | カレーライス グリーンサラダ・コーヒーゼリー | ご飯・鶏肉の黄金焼・湯豆腐 お浸し・みそ汁 | 1817 |
| 18日 (木) | 人参&黒糖ロール・ウィンナーソー パンプキンスープ・フルーツ・牛乳 | ご飯・さばの塩焼・清汁 ポテト煮付・三色野菜和え物 | ご飯・豚肉生姜焼・かぶの酢の物 ひじき煮・みそ汁 | 1663 |
| 19日 (金) | ご飯・切干大根煮付・梅干 ツナ玉葱のせ・なめこ汁 | ひもかわうどん 柚子大根・フルーツ・牛乳 | 五穀ご飯・マーボー豆腐 きんぴらサラダ・みそ汁 | 1583 |
| 20日 (土) | パン・マーガリン・菓ごもり卵 きのこのクリームスープ・フルーツ・牛乳 | ご飯・豚ヒレのピカタ・お浸し 里芋ごまみそ煮・清汁 | ご飯・天ぷら盛り合わせ ふきのうま煮・酢の物・みそ汁  | 1659 |
| 21日 (日) | ご飯・納豆・竹輪と人参煮物 みそ汁・漬物 | けんちんそば・フルーツ・牛乳 やわらかおかき   | ご飯・ぶり大根or手羽大根【選択食】 はすのきんぴら・お浸し・みそ汁  | 1486 |
| 22日 (月) | バターロール・スペイン風オムレツ コンソメスープ・フルーツ・牛乳 | ご飯・パにら炒め・小龍包or豚肉 ちまき【選択食】・華風コンソメスープ・佃煮 | ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き 長芋の梅和え・清汁 | 1622 |
| 23日 (火) | ご飯・ほっけ旨味干・みそ汁 ポテトとさや甘辛煮・佃煮 | 長崎ちゃんぽん・杏仁豆腐・牛乳 | ご飯・あじハンバーグ・めかぶ 里芋そぼろミルク煮・みそ汁 | 1607 |
| 24日 (水) | パン・マーガリン・ハムエッグ 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳 | ご飯・チキン南蛮・大根かか煮 清汁・浅漬け | ご飯・肉じゃが・お浸し ごぼうえのきサラダ・みそ汁 | 1817 |
| 25日 (木) | レーズン食パン・マーガリン・マカロニサラダ コンソメスープ・フルーツ・牛乳 | ご飯・白身魚フライ 粉ふき芋おかか風味・みそ汁 | 五目ご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐・ピーナツ和え | 1687 |
| 26日 (金) | ご飯・温泉卵・ひじき五目煮 ごま和え・みそ汁 | カレーうどん・ババロア  フルーツ・牛乳 | ご飯・太刀魚の塩焼・もずく酢の物 ピーマン焼浸し・豚汁 | 1700 |
| 27日 (土) | バターロール&ツイストパン・コンソメスープ スクランブルエッグ・フルーツ・牛乳 | ご飯・豚肉みそ漬焼・清汁 コールスローサラダ・漬物 | 茶飯・おでん・お浸し・煮豆 | 1635 |
| 28日 (日) | ご飯・納豆・ツナじゃが みそ汁・ゆかり和え | あんかけそば 和菓子・フルーツ・牛乳 | ご飯・かれい煮付・湯豆腐 塩昆布和え・みそ汁 | 1520 |
| 29日 (月) | パン・マーガリン・オムレツ・牛乳 にんじんのポタージュ・フルーツ | ご飯・豚カツ・漬物 もやしと青菜のナムル・みそ汁 | ご飯・松風焼・お浸し 炒めなます・みそ汁 | 1773 |
| 30日 (火) | ご飯・さんま蒲焼缶・焼のり 野菜のきんぴら風・なめこ汁 | すいとん・手作りプリン  フルーツ・牛乳 | 麦飯・炊き合わせ・とろろ芋 くるみ和え・みそ汁 | 1791 |
| 31日 (水) | バターロール・ポトフ チーズ・フルーツ・牛乳 | ご飯・鮭の塩焼・里芋変り煮 小松菜お浸し・みそ汁 | ご飯・鶏肉唐揚・オクラおろし 切昆布きんぴら・みそ汁 | 1635 |