

# 予定献立表

2025年8月16日～8月31日

《ミニ栄養メモ》



## ～豆乳について 3～

【3】注目の物質「エクオール産生菌」  
前回紹介した大豆イソフラボンは、腸内フローラのエクオール産生菌が「エクオール」という成分に変わってくれることで、体内でよい働きをするということが分かってきています。

体内にエクオール産生菌を有していないと、大豆イソフラボンを摂取しても効率よく効果を得ることができない、ということになります。

体内でエクオールを作ることができるのは、欧米人では20～30%、日本人では50～60%程度だといわれています。これは日本人が昔から味噌や豆腐などの大豆製品を多く摂取してきたことが大きな理由です。

しかし、日本でも年齢が下がるにつれてエクオールを作れる人の割合は減少しており、10～20代では欧米人と同程度の割合しか産生できていないという研究結果も出ています。「食生活の欧米化」「大豆製品と食物纖維の摂取不足」が主な原因だと考えられています。

様々な利点のある、一汁三菜の伝統的な日本食。エクオール産生菌の面からも、今一度日本型食生活を見直していきたいものです。



| 日          | 朝 食                                       | 昼 食                                  | 夕 食                                 | kcal |
|------------|---|--------------------------------------|-------------------------------------|------|
| 16日<br>(土) | パン・マーガリン・スクランブルエッグ<br>ホテトのポタージュ・フルーツ・牛乳   | ご飯・からすがれい和風ムニエル<br>ひじき煮・お浸し・みそ汁      | ご飯・豚肉生姜焼<br>フレンチサラダ・みそ汁・漬物          | 1690 |
| 17日<br>(日) | ご飯・鯖塩麹漬焼・にら卵<br>みそ汁・塩もみ                   | そうめん・天ぷら盛合せ<br>梨・牛乳                  | ご飯・鶏肉オレンジソース・つみれ汁<br>トマトとかいわれ和え物・佃煮 | 1647 |
| 18日<br>(月) | バターロール・マーガリン・ポトフ<br>クリームチーズ・フルーツ・牛乳       | ご飯・和風ポークソテー<br>卵の花炒り・煮昆布・みそ汁         | ご飯・八宝菜<br>オクラおろし・華風スープ              | 1638 |
| 19日<br>(火) | ご飯・納豆・大根そぼろ煮<br>みそ汁・ゆかり和え                 | 冷やしたぬきそば<br>乳菓まんじゅう・フルーツ・牛乳          | ご飯・ピーマンの肉詰め<br>ポテト煮付・ごま豆腐・清汁        | 1638 |
| 20日<br>(水) | パン・マーガリン・ハムエッグ<br>コンソメスープ・フルーツ・牛乳         | タコライス・わかめスープ<br>マスカットゼリー             | いわし蒲焼丼<br>もやし和え物・みそ汁                | 1666 |
| 21日<br>(木) | バターロール・レースンロール・ツナサラダ<br>人参ポタージュ・巨峰・牛乳     | ご飯・豚ヒレ肉のピカタ・みそ汁<br>セロリのきんぴら・浅漬       | ご飯・めばるの照煮・冷奴<br>くるみ和え・みそ汁           | 1594 |
| 22日<br>(金) | ご飯・さんま生姜煮・なめこ汁<br>野菜きんぴら風・ふりかけ            | 冷麦・長芋の和風ハンバーグ<br>和菓子・牛乳              | ご飯・たらのホイル焼・みそ汁<br>そばつゆマリネ・もずく酢の物    | 1552 |
| 23日<br>(土) | パン・マーガリン・スクランブルエッグ<br>白菜のスープ・フルーツ・牛乳      | ご飯・鯛の塩焼・のた芋<br>お浸し・清汁・ミニロールケーキ       | ご飯・茄子とつくね煮<br>塩昆布和え・みそ汁             | 1739 |
| 24日<br>(日) | ご飯・しらすねぎ炒り卵<br>切干大根煮付・みそ汁・漬物              | 冷し中華(ごまだれ)・桃まんじゅう<br>フルーツ・牛乳         | ご飯・コロッケ盛合せ<br>レバー生姜煮・のっつい汁          | 1566 |
| 25日<br>(月) | クルクルブルーベリーパン・巣ごもり卵<br>キャベツのミルクスープ・フルーツ・牛乳 | カレーライス<br>コールスローサラダ・ヨーグルト和え          | ご飯・マーボー豆腐<br>きゅうりの華風和え・わかめスープ       | 1776 |
| 26日<br>(火) | ご飯・納豆・市松煮<br>みそ汁・梅干                       | お好み焼・豆腐のうすくずスープ<br>ババロア・牛乳           | ご飯・ほっけの干物<br>卵豆腐・お浸し・みそ汁            | 1547 |
| 27日<br>(水) | パン・マーガリン・ホテベーコン蒸焼<br>クラムチャウダー・フルーツ・牛乳     | ご飯・豚肉の塩こうじ焼<br>えび大根・トマトサラダ・みそ汁       | ご飯・鯖のみそ煮<br>土佐和え・酢の物・清汁             | 1645 |
| 28日<br>(木) | ミルクロール＆黒糖ロール・ベーコンエッグ<br>豆のスープ煮・フルーツ・牛乳    | レタスとハムの炒飯・華風スープ<br>大根とくらげ和え物・やわらかサブレ | ご飯・鶏肉と夏野菜鍋照<br>もやしと竹輪和え物・みそ汁・漬物     | 1632 |
| 29日<br>(金) | ご飯・鮭缶玉葱のせ<br>ほうれん草卵とじ・みそ汁・焼のり             | スパゲティーナポリタン<br>海藻サラダ・フルーツ・牛乳         | ご飯・めかじきのパン粉焼<br>南瓜煮付・お浸し・みそ汁        | 1612 |
| 30日<br>(土) | レーズン食パン・マーガリン・ハムサラダ<br>コーンポタージュ・フルーツ・牛乳   | ご飯・えびフライ<br>茄子の煮物・みそ汁                | ご飯・バーベキューチキン<br>おろし和え・みそ汁・佃煮        | 1679 |
| 31日<br>(日) | ご飯・温泉卵・ポテトと人参炒め煮<br>みそ汁・漬物                | そうめん・天ぷら盛り合わせ<br>フルーツ・牛乳             | ご飯・鮭のきのこクリームソース<br>ひじき煮・冷しトマト・みそ汁   | 1599 |