



2023年11月お弁当献立表



月	火	水	木	金	土
【11月シフォンケーキ販売日】		1	2	3	4
10日(金)・・・フレンチクリーム・抹茶小豆クリーム 17日(金)・・・フレンチクリーム・マールクリーム 22日(水)・・・フレンチクリーム・黒ゴマクリーム 29日(水)・・・フレンチクリーム・チョコクリーム ※内容は変更になる場合がございます。 夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の方は3日前までにお知らせください。		ごはん すき焼風煮 なます 卵焼き エネルギー 583kcal 蛋白質 19.4g 食塩 2.3g	炊込ごはん ミートローフ 根菜の甘酢あん えびと小松菜の炒め物 かぼちゃサラダ 卵焼き エネルギー 621kcal 蛋白質 23.1g 食塩 2.3g	ごはん 魚の塩麹焼き 竹輪の磯辺揚げ ひじきと大豆の煮物 人参サラダ 炒りおから エネルギー 538kcal 蛋白質 21.7g 食塩 2.6g	ごはん 信田巻き 魚の塩焼き さつまいもサラダ 椎茸と昆布の佃煮 かき揚げ(なます) エネルギー 511kcal 蛋白質 23.4g 食塩 2.7g
6	7	8	9	10	11
ごはん 鶏の照焼き ポテトサラダ えびチリ 胡瓜の中華風酢の物 揚げなす エネルギー 606kcal 蛋白質 24.7g 食塩 2.1g	ごはん 鶏のしんじょ揚げ 蕪の酢の物 五目ひじき 煮卵 南瓜の煮物 エネルギー 556kcal 蛋白質 20.5g 食塩 2g	ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草と鶏の海苔和え ごぼうサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋のオレンジ煮 エネルギー 546kcal 蛋白質 22.9g 食塩 1.4g	ごはん 魚の塩焼き 鶏と野菜の炊き合わせ 枝豆と海老の卵焼き ほうれん草の辛子和え 野菜の天ぷら エネルギー 527kcal 蛋白質 23.4g 食塩 1.9g	散らし寿司 えびと野菜の天ぷら じゃがいもとさつま揚げの煮物 ほうれん草のおかか和え エネルギー 591kcal 蛋白質 21.6g 食塩 3.8g	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが クラゲと胡瓜の和え物 マカロニサラダ ひじき煮 エネルギー 576kcal 蛋白質 23.2g 食塩 2g
13	14	15	16	17	18
ごはん 魚の西京焼き きらず和え 筑前煮 人参サラダ なすの辛し和え 煮豆 エネルギー 554kcal 蛋白質 26.6g 食塩 2.8g	ごはん 魚の味噌煮 人参のピーナッツ和え 春雨サラダ ゆで卵 大根の煮物 ちりめん山椒の佃煮 エネルギー 564kcal 蛋白質 20.7g 食塩 2.1g	ごはん チンジャオロース ほうれん草のおかか和え 切干大根と野菜の炊合せ ゆで卵 えび天 エネルギー 529kcal 蛋白質 20.3g 食塩 1.7g	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 魚の塩焼き 南瓜の煮物 白菜のお浸し エネルギー 557kcal 蛋白質 24.4g 食塩 2g	ごはん 魚の塩焼き ポテトサラダ 大根の煮物 ラバーツアイ 串揚げ3種 椎茸と昆布の佃煮 エネルギー 569kcal 蛋白質 18.8g 食塩 2.4g	ごはん えびフライ けんちん煮 ほうれん草の辛子和え たたきごぼう 卵焼き エネルギー 517kcal 蛋白質 19.9g 食塩 1.6g
20	21	22	23	24	25
菜飯 タンドリーチキン ゆで卵 ほうれん草のごま和え 野菜の炒め煮 ごぼうサラダ エネルギー 513kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2.7g	そぼろ弁当 赤かぶの酢漬け ごぼうと椎茸の煮物 チンゲン菜のナムル エネルギー 541kcal 蛋白質 22.4g 食塩 1.4g	きのごはん 魚の甘酢漬け ほうれん草のごま和え ゆで卵 大豆とじゃがいものマッシュサラダ きんぴられんこん エネルギー 514kcal 蛋白質 23g 食塩 2.4g	梅おかかごはん 魚の照焼き 炒りおから 青菜ときこの和え物 レンコンのかき揚げ 大豆とじゃこの佃煮 エネルギー 486kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2.2g	ごはん 牛焼き肉 エビサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 野菜と厚揚げの炊合せ 椎茸と昆布の佃煮 ゆで卵 エネルギー 550kcal 蛋白質 25.2g 食塩 2.6g	人参と椎茸のご飯 えびと野菜の天ぷら みつば入り卵焼き ねぎと油揚げの酢味噌和え 高野豆腐と野菜の炊合せ エネルギー 548kcal 蛋白質 22.3g 食塩 2.4g
27	28	29	30	医療法人社団 井上医院 デイケアセンターCasa TEL 079-664-0124	
ごはん 鶏肉の塩こしょう焼き 人参の梅のり和え 田舎煮 えびマヨ しょうがの佃煮 エネルギー 562kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.2g	ごはん 魚の幽庵焼き マカロニサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 鶏ハム 人参ラペ エネルギー 547kcal 蛋白質 25.6g 食塩 1.4g	ごはん 鶏の焼き南蛮 ポテトサラダ 大根と竹輪の煮物 煮豆 青菜ときこの和え物 卵焼き エネルギー 603kcal 蛋白質 25.5g 食塩 2.6g	ごはん 酢豚 炒りおから 卵焼き ブドウ豆 エネルギー 524kcal 蛋白質 23.4g 食塩 1.4g		

※食材等の都合により、変更する事がございます。ご了承ください。

「腸内環境」

大腸に棲んで生涯を共にする大腸菌を、その環境を良くしてくれる善玉菌・悪くする悪玉菌・その時々で力の強い方に傾く日和見菌(中間菌)というように区別して考えています。

世の中もそうですが、良いものが良くあるためには少しの悪も必要ですが、悪いものが元気を出すと大多数の中間層はそちらについて環境はどんどん悪くなりますね。腸の環境もこれと同じ仕組みで、善玉菌が元気で活力を持ち、中間層を味方につけていくことが大切でそれが健康な体作りにも繋がります。今回はそのポイントについてお伝えします。

まず、これも当たり前の話ですが、彼らも生き物なので「エサ」が必要です。善玉菌は草食動物と同じで食物繊維をエサにします。野菜を食べることは糖や脂質の代謝に良いと云われますが、腸の環境作りにも役立っています。

次のポイントは大きな刺激を与えないこと。すごく辛いものや甘すぎるものを摂り続けたり、大きなストレスをかかえる等で善玉菌は弱りやすいと云われています。

そして最後に、菌の増殖には温かさが必要です。寒くなるこれからの時期は便秘がちになる方も多いです。腹巻きなどでお腹を温める事はおすすめの方法です。

お腹が満たされて柔らかい陽の当たる所でうたた寝をしているような穏やかな幸せ感のイメージです。見ることも話すこともない大腸菌のように、様々なものと支え合いながら共生して生きることを進化の中で獲得したことに気づきますね。

こんな風に大きな気持ちを持つこともきっとよい環境に繋がるかも？！

(管理栄養士 岡崎 典子)

