

10月

まいにち七菜

ごはん
付き

和食を中心として、和洋中をバランスよく組合せた
まいにちお楽しみいただける、美味しいヘルシーな献立です。
ごはん付きには国産の白ごはんや季節の炊き込みごはんが付きます。



今月の栄養のおはなし

10月に入り、すっかり秋めいてきましたね。

秋は食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、
芸術の秋…と楽しみがいっぱいですね。



『食欲の秋』といいますが、秋の味覚は

沢山ありますので、ついつい食べ過ぎて
しまうこともありますね。秋が旬の野菜には

根菜類が多く、根菜類には食物繊維が多く含まれます。

【食物繊維】

食物繊維は「人の消化酵素で消化することのできない物質」のこと、便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など多くの生理機能が明らかになっています。^{※1}



食物繊維を多く含む食品は、
豆類・野菜類・果実類・
きのこ類・海藻などです。^{※1}

【参考文献】※1 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

秋の夜長には、読書を楽しまれる方もいらっしゃいますね。
長時間の読書は目にも負担がかかります。

【ビタミンA】

ビタミンAは、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。^{※2}



ビタミンAを多く含む食材は、
ビタミンA(レチノール)・
 β -カロテン)を多く含む食材は
豚レバー・モロヘイヤ・
人参などです。^{※3}

第
1
週

1食あたりの平均
○ごはんなし
374kcal
糖分2.5g
○ごはん付き
522kcal
糖分2.4g

第
2
週

1食あたりの平均
○ごはんなし
372kcal
糖分2.5g
○ごはん付き
506kcal
糖分2.4g

第
3
週

1食あたりの平均
○ごはんなし
371kcal
糖分2.5g
○ごはん付き
527kcal
糖分2.3g

第
4
週

1食あたりの平均
○ごはんなし
368kcal
糖分2.5g
○ごはん付き
519kcal
糖分2.4g

■ 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。

■ 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。

■ 肉類、魚介類、卵などの食材は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。

■ 食事指導を受けている方は、事前に医療機関にてご相談ください。

■ アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差があります。事前に医療機関にてご相談ください。

■ アレルギー物質は「特定原材料・7品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考してください。

「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。

特定原材料・7品目



特定原材料に
準ずるもの・20品目

あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・
くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・
もも・やまいも・りんご・ゼラチン・カシュー納ツ・ごま

【参考文献】郷土料理「福島県・こづゆ」農林水産省選定郷土料理百選

【参考文献】※2「栄養表示基準」(内閣府令第10号) ※3「食品成分表2015資料編」女子栄養大学出版部