

★今月の旬★  
チンゲン菜 りんご  
さば 人参 じゃが芋



# 10月 献立表

みなさまに あいされ よろこばれて……  
株式会社 万福  
TEL06-6713-8877  
<http://www.manpuk.co.jp/>

## 15(月)

### ハンバーグピカタ& カニクリームコロッケ弁当

- ・肉豆腐
  - ・さばの煮付
  - ・鶏と野菜のポン酢和え
  - ・小松菜のごま和え
- 454Kcal

## 16(火)

### 牛肉と根菜の 甘辛焼肉弁当

- ・ハタハタの唐揚
  - ・ほうれん草の白和え
  - ・ひじきと竹の子の煮物
  - ・もやしのにんにく和え
- 430Kcal

## 17(水)

### さばの塩焼き& だし巻玉子弁当

- ・豚肉と白菜のカレーあん炒め
  - ・キャベツ焼
  - ・わけぎとイカのヌタ和え
  - ・南瓜の天ぷら
- 409Kcal

## 18(木)

### ハムカツ&ミートソース スパゲティー弁当

- ・鯛みそ田楽(大根・こんにゃく)
  - ・シーフードとトマトの玉子炒め
  - ・ポテトサラダ
  - ・チンゲン菜のお浸し
- 370Kcal

## 19(金)

### 鶏唐揚の 照りマヨソース弁当

- ・じゃこときのこの和風ペンネ
  - ・レバニラ炒め
  - ・煮物(焼豆腐・南瓜)
  - ・大根の梅肉和え
- 550Kcal

## 20(土)

### 肉厚白身魚フライの のり弁風~味付のり添え~

- ・鶏とごぼうの柳川風
  - ・焼ビーフン
  - ・煮付(ミニハンバーグ・海鮮さつま)
  - ・当日の一品
- 400Kcal

※献立は一部変更になる場合がございます。  
ご了承ください。写真はイメージです。

### ~乳酸菌の効果とは~

テレビCMなどでもよく耳にする「乳酸菌」。最近はお菓子、納豆、サラダチキン、もずくなど思いがけない食品にも乳酸菌が入っています。それらに使われているのは加熱処理された「死菌」ですが、では生きた菌の「生菌」と「死菌」とでは、健康への効果にどのような違いがあるのでしょうか。従来、健康に良いと期待できる菌といえば、「生きて腸まで届く」ことをうたい文句にしたヨーグルト製品に入った乳酸菌やビフィズス菌を思い浮かべます。この生きた乳酸菌やビフィズス菌は、生きたまま腸内に到達すると、腸内の栄養素や食物繊維などを分解し、乳酸や酢酸を産生し、それが腸の粘膜の機能を高めたり、有害菌を排除する働きをしてくれます。また、乳酸や酢酸で腸が酸性化すると、腸壁が刺激されて蠕動運動が活発になり、便通がよくなるのです。では、死菌はどのような働きがあるのかというと、食品が大腸に到達する前に通る小腸の腸壁には免疫組織があり、死菌であれ生菌であれ、そこを乳酸菌などが通過すると、菌体の一部が免疫細胞に認識され、免疫が活性化するのは、すなわち、整腸作用を期待するならば、生菌の方が効果が高いが、免疫機能の活性化ならどちらも同じと考えられます。(参照:朝日新聞「元気のひけつ」)

※御飯のカロリーは約400 kcalです。

### 調理・栄養士からのおすすめメニュー

10/19(金)は鶏唐揚の照りマヨソース弁当です。鶏の唐揚げに照焼ソースを絡め、お好みで添えのマヨネーズをかけてお召上がりいただけます。ボリューム満点でごはんにもよく合います！  
お楽しみに！

