

健康定食の

ご案内

健康定食は、管理栄養士・レストランシェフ・保健師で考案した定食です

今年度のテーマは、

『**食事でおなかの調子を整えよう**』です

みそ・ヨーグルトなどの**発酵食品**と根菜・海藻・しらたきなどの**食物繊維**が豊富な食材を使用したメニューです

おなかの調子を整えよう！～発酵食品と食物繊維～

おなかの調子を整えるためには、食生活を工夫して食物繊維をしっかり摂り、善玉菌を増やすことがポイントです。腸の中の環境を整える代表的なものが発酵食品で、善玉菌を多く含みます

食物繊維は、腸の中で善玉菌のエサになり短鎖脂肪酸という成分を作ります

短鎖脂肪酸は腸のバリア機能を強化しからだ全体の免疫を高めます。基礎代謝を高め太りにくい体づくりに重要な働きをすると注目されている成分です

おなかが喜ぶ おすすめメニュー

●わかめのみそ汁

わかめ（食物繊維）＋みそ（発酵食品）

●しらたきとまいたけのキムチスープ

しらたき・まいたけ（食物繊維）＋キムチ（発酵食品）

●ひじきとゴボウの酢物

ひじき・ゴボウ（食物繊維）＋酢・醤油（発酵食品）

●キウイヨーグルト

キウイ（食物繊維）＋ヨーグルト（発酵食品）



本日の献立



タンドリーチキン・白身魚の竜田揚げ 生姜あん

ヨーグルトと塩こうじでやわらかく仕上げたタンドリーチキンと生姜あんがアクセントの竜田揚げです

野菜サラダには、手作りのにんじんだレッシングを添えました

アレルギー：小麦、大豆、鶏肉、乳、ゼラチン

しらたきの酢みそかけ

しらたきのなめらかな食感と酢みそのさっぱりした酸味が食欲を引き立てます

アレルギー：大豆

ひじきとオクラの和風和え

和風だしでじっくり煮込んだひじきとオクラを和えました
だしの香りとオクラのねばりを堪能できる一品です

アレルギー：大豆、小麦

みそ汁

食物繊維が豊富な大根、ゴボウ、小松菜のみそ汁です

アレルギー：大豆

栄養量

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 塩分 (g) | 食物繊維 (g) |
|------------------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|-------------|
| タンドリーチキン・白身魚の竜田揚げ 生姜あん | 293 | 20.0 | 15.9 | 14.8 | 1.2 | 1.4 |
| しらたきの酢みそかけ | 20 | 0.7 | 0.4 | 4.1 | 0.2 | 1.0 |
| ひじきとオクラの和風和え | 31 | 1.5 | 1.2 | 3.8 | 0.3 | 1.7 |
| みそ汁 | 19 | 0.9 | 0.2 | 3.1 | 0.6 | 0.9 |
| 豆乳のヘルシーパンナコッタ | 64 | 2.1 | 1.7 | 10.4 | 0.0 | 0.2 |
| 合計 | 426 | 25.2 | 19.4 | 36.2 | 2.3 | 5.2 |

豆乳のヘルシーパンナコッタ

豆乳とヨーグルトのパンナコッタを甘酸っぱいキウイソースで仕上げました

アレルギー：大豆、乳、ゼラチン、キウイフルーツ、リンゴ

ごはん

広島県産白米を使用しています