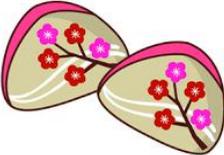


3月 お弁当献立表

3月1日 から 3月15日

【花粉症をなんとかしたいときに食べるものとは？】

花粉が飛ぶ季節となりました。花粉症の方にはつらい季節ですね。花粉症はアレルギーの一種で、免疫機能が過剰に反応することで起こる“免疫の暴走”とされています。体内の免疫細胞の約7割が存在しているのが腸です。そこで、まずは腸内環境を整えることが大切と考えられます。腸内環境というと、乳酸菌やビフィズス菌、発酵食品や食物繊維が取り上げられることが多いですが、今回は、発酵食品のひとつ「酢」を取り上げてみたいと思います。食酢は、抗菌力があり、腸内環境の改善、内臓脂肪の減少、血糖値上昇の抑制など、様々な健康効果が報告されています。食酢は、一般的にアルコールに酢酸菌を加え、酢酸発酵をさせることで作られています。この酢酸菌には、免疫の暴走を抑制する働きがあると報告が出てきているので、“食酢をとる＝免疫の暴走の抑制が期待できる”ということになります。酢酸が豊富に含まれている酢として、バルサミコ酢やにごり酢、黒酢、香酢などが取り上げられますが、一般的な食酢にも酢酸は含まれていますので、ぜひ、毎日の食事に酢を使った料理を取り入れて花粉症の原因である免疫の暴走の抑制に役立ててみてください

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
					おまかせ メニュー
2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
ハンバーグ 切干大根煮 春雨サラダ 甘露豆煮	アジフライ マカロニケチャップ炒め 白菜煮浸し 海藻梅サラダ	牛カルビメンチカツ 高野豆腐の含め煮 れんこん金平 キャベツサラダ	クリームコロッケ プレーンオムレツ 五目豆煮 もずく酢	スタミナ炒め 野菜かきあげ ひじき炒り煮 白菜ピリ辛漬け	おまかせ メニュー
460Kcal 脂質24.6g 塩分3.5g	500Kcal 脂質30.5g 塩分3.3g	379Kcal 脂質21.2g 塩分3.4g	319Kcal 脂質16.4g 塩分3.4g	517Kcal 脂質33.6g 塩分3.4g	
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
豆腐寄せの和風あんかけ 豚玉串カツ 竹の子きんぴら 白菜キムチ	和風からあげ ソース焼きそば 菜っ葉の煮浸し 高野豆腐の煮物	とんかつ カレースパゲティ こんにやく胡麻油炒め 昆布豆煮	ササミフライ ハムステーキ マカロニサラダ 青菜煮浸し	鶏ごぼう串カツ メンチカツ 煮物2品 赤かぶのサラダ	おまかせ メニュー
493Kcal 脂質33.6g 塩分4g	538Kcal 脂質30.1g 塩分2.8g	586Kcal 脂質43g 塩分3.7g	329Kcal 脂質20g 塩分3.1g	441Kcal 脂質26.1g 塩分4.8g	

* ごはん1食分のエネルギーは385kcalです。

* 当社は、契約農家で栽培された有機野菜、自社水耕栽培野菜を一部使用しております。

- ご注意：
- ・仕入の都合上、献立が変更になることがあります。
 - ・昼食は配達当日の午後1時までにお召し上がりください。
 - ・直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿気の多いジメジメした場所には置かないでください。

ランチ花梨

姫路市香寺町中仁野502番地
TEL 079-232-3272
FAX 079-232-6683