

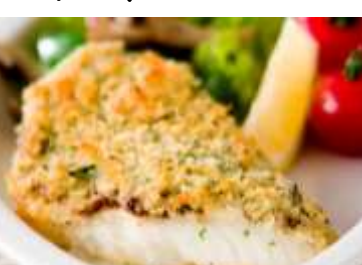
ソレアード

新白岡

2021年6月

ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1 酢豚  657kcal 切り干し大根のピリ辛煮 いかのキムチ和え	2 チャーハン  503kcal 青梗菜と海老の中華煮 えびシュウマイ	3 シルバーの南部焼き  502kcal きんぴらごぼう キャベツの生姜醤油和え	4 鶏肉のみぞれ煮  577kcal 干瓢の煮物 モロヘイヤのお浸し
7 秋刀魚の蒲焼  624kcal 切り昆布の煮物 モロヘイヤの和え物	8 メバルの揚げ煮付け  591kcal 夏野菜の炊き合わせ そら豆	9 かつ丼  717kcal 菜花のお浸し 柚子香る炒めなます	10 棒棒鶏風ひやしうどん  438kcal 根菜の炊き合わせ うどんと新たまねぎの酢味噌和え	11 豚肉と夏野菜のソテー  577kcal 冬瓜の梅煮 新玉ねぎのマリネサラダ
14 鶏肉のトマト煮  669kcal アスパラのソテー ポテトグラタン	15 鰻のさんが焼き  626kcal 菜の花のピーナツ和え ぬたあえ	16 麦飯ネギトロ丼  561kcal 大根と豚肉と蒟蒻の煮物 とろろ芋	17 いなり寿司  628kcal 鶏と大根の炊いたん かんてんの酢の物	18 ヒレカツ  621kcal ポテトサラダ ぬか漬け
21 エビフライ  755kcal マカロニサラダ ズッキーニとベーコンチーズ炒め	22 鱈と夏野菜の天ぷら  603kcal 大根と豚肉と蒟蒻の煮物 玉子豆腐	23 埼玉だよ！ ソレアード メニューは 当日の お楽しみ！ 埼玉	24 メルルーサのトマト煮  497kcal ナスの煮浸し ツナサラダ	25 キーマカレー  659kcal 長芋とオクラのサラダ アスパラのソテー
28 赤魚の西京焼き  551kcal さつま芋と鶏肉の煮物 青梗菜の桜和え	29 ホキのパン粉焼き  568kcal キャベツの煮浸し 海苔塩ポテト	30 八幡巻  551kcal トマトサラダ ひじきの梅煮		

納豆1パックに含まれる納豆菌の数はいくつ？

1パックあたりの納豆菌の数



納豆菌は枯草菌と呼ばれる菌の一種で、稲のわらなどに多く付着しています。その数は1本のわらに約1000万個あるとされます。

広島県の健康福祉局は次のような実験結果を公表しています。まず、ミキサーで溶かした納豆を生理食塩水で薄め、栄養素を含んだ寒天と混ぜて、適温で一晩おきます。こうすることで納豆菌を培養するのです。結果、1gの中に23億個の納豆菌が確認されました。

つまり一般的な納豆の1パックの容量は50gですので、1パックで1150億個の納豆菌を食べている計算になります。

納豆は整腸効果があることが確認されています。こんなに沢山の納豆菌が、体の中で健康のために働いてくれているのです。

※メニューは都合により変更する場合がありますのでご了承ください

なにか食べたいものがありましたら、
リクエストお願いします！

～厨房より～



埼玉県白岡市新白岡8-12-3
ソレアード新白岡デイサービスセンター
お食事満足度アップ委員会
電話:0480-90-5117
※ご意見などありましたらお寄せください