

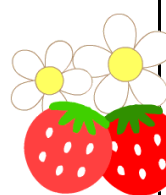
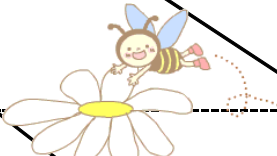




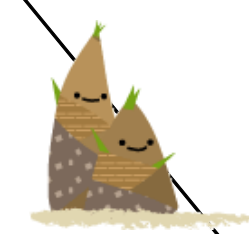



今週の献立表

【令和3年3月29日～令和3年4月4日】

	3月29日 (月)	3月30日 (火)	3月31日 (水)	4月1日 (木)	4月2日 (金)	4月3日 (土)	4月4日 (日)
朝 食		<ul style="list-style-type: none"> ・あじの開き ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・白菜のおかか和え ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物or佃煮 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ベーコンポテト ・お浸し ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物or佃煮 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖みりん焼き ・スクランブルエッグ ・切り昆布の煮物 ・3色サラダ ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物or佃煮 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・あじの開き ・ミートオムレツ ・切干大根の煮物 ・ごま和え ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物or佃煮 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・ゆで卵 ・ピリ辛こんにゃく ・きのこわかめのポン酢和え ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物or佃煮 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳
昼 食		<ul style="list-style-type: none"> ・ガリバタチキン ・海老mixフライ ・チリコンカーン ・豚肉と小松菜の和風炒め ・キャベツのレモン和え ・フルーツ ・吹雪汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みうどん ・かき揚げ ・筍の高菜炒め ・イカと炒り卵の炒め物 ・ツナとわかめの和え物 ・フルーツトロピカル ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・きすの天ぷら ・焼き肉風野菜炒め ・ミートボールのグラタン風 ・豚バラと大根の煮物 ・豆豆サラダ ・フルーツポンチ ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 <div> 4月1日  エイプリルフール </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ビーフシチュー ・卵サラダコロケ ・こんにゃくと野菜の炒め物 ・ウィンナーとほうれん草とコーンのソテー ・グリーンサラダ ・フルーツ ・ごはん ・漬物 	<div> 食事の前に手を洗いましょう！   </div>	
タ 食			<ul style="list-style-type: none"> ・豚ロースソテーのピザ職人風 ・ミニアメリカンドッグ ・鶏じゃがのごま煮 ・五目金平 ・おくらとコーンサラダ ・フルーツ杏仁 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキン南蛮ゆずタルタルソース ・オークランドポテト ・八宝菜 ・青梗菜と丸天の炒め物 ・ごぼうサラダ ・ブロッコリーとコーンのサラダ ・フルーツ寒天 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と春キャベツの辛味炒め ・海老mixフライ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・インゲンと糸こんにゃくの炒り煮 ・ごま酢和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	4月4日  あんぱんの日

◆◆◆ 便秘になりにくい食事ってどんなもの？ ◆◆◆

便はそもそも食事の不消化物です。便を作るような食事をとらなければ理想的なバナナ便にならず、便秘になってしまいます。良い便にするには、“**食物繊維と水分**を十分にとって、便のボリュームを増やすこと”が重要です。

食事は、**ごはん**と、**野菜中心の食物繊維豊富なおかず**を3食しっかりと食べていれば、便秘になりにくいはず。食物繊維は、便の水分量を増やし、つながったやわらかい便になるのを助けます。主食のごはんに麦や玄米などを取り入れると、さらに何倍もの食物繊維をとることができます。また、生野菜よりも温野菜の方が、効率よく食物繊維をとることができます。

そして、水分もしっかりととる必要があります。一日の水分量は**1.5ℓ～2ℓ**くらいを目安にしましょう。朝起きたらすぐにコップ1杯程度の水を飲むことで、腸の働きが活発になります。

ただ、水分をとるときは、渋みのあるお茶には注意が必要です。渋みのあるお茶に含まれるタンニンには利尿作用があるので、便のほうに水分がいなくなり、便がかたくなってしまいます。

食物繊維は、根菜類やきのこ類に多く、大豆製品の納豆やおから、きなこにも豊富です。くだものは、バナナ、りんご、プルーン、ドライフルーツなど。玄米など精製度の低いものを。