

# 今週の献立表

【令和3年11月1日～令和3年11月7日】

	11月1日 (月)	11月2日 (火)	11月3日 (水)	11月4日 (木)	11月5日 (金)	11月6日 (土)	11月7日 (日)
朝食		<ul style="list-style-type: none"><li>・いわしの開き</li><li>・ミーオムレツ</li><li>・ウィンナーと玉ねぎのソテー</li><li>・ブロッコリーのおかか和え</li><li>・フルーツ</li><li>・ごはん</li><li>・味噌汁</li><li>・漬物</li><li>・ふりかけ</li><li>・手作りパン</li><li>・マーガリン</li><li>・ジャム</li><li>・牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ししゃも</li><li>・千草焼き</li><li>・ベーコンポテト</li><li>・3色サラダ</li><li>・フルーツ</li><li>・ごはん</li><li>・味噌汁</li><li>・漬物</li><li>・味のり</li><li>・手作りパン</li><li>・マーガリン</li><li>・ジャム</li><li>・牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・鰯のゆかり焼き</li><li>・ゆで卵</li><li>・ひじきと大豆の煮物</li><li>・ごま和え</li><li>・フルーツ</li><li>・ごはん</li><li>・味噌汁</li><li>・漬物</li><li>・ふりかけ</li><li>・手作りパン</li><li>・マーガリン</li><li>・ジャム</li><li>・牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・いわしの開き</li><li>・出し巻き卵</li><li>・里芋煮</li><li>・ブロッコリーのおかか和え</li><li>・フルーツ</li><li>・ごはん</li><li>・味噌汁</li><li>・漬物</li><li>・味のり</li><li>・手作りパン</li><li>・マーガリン</li><li>・ジャム</li><li>・牛乳</li></ul> <div>11月5日</div> <div>いいりんごの日</div>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ししゃも</li><li>・ミートオムレツ</li><li>・切り昆布の煮物</li><li>・お浸し</li><li>・フルーツ</li><li>・ごはん</li><li>・味噌汁</li><li>・漬物</li><li>・ふりかけ</li><li>・手作りパン</li><li>・マーガリン</li><li>・ジャム</li><li>・牛乳</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・鰯のゆかり焼き</li><li>・ゆで卵</li><li>・竹輪ともやしの金平</li><li>・きのこわかめのポン酢和え</li><li>・フルーツ</li><li>・ごはん</li><li>・味噌汁</li><li>・漬物</li><li>・味のり</li><li>・手作りパン</li><li>・マーガリン</li><li>・ジャム</li><li>・牛乳</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>・中華風豚肉の生姜焼き</li><li>・皮付きポテト</li><li>・ラザニア風マカロニ</li><li>・煮浸し</li><li>・中華和え</li><li>・フルーツ杏仁</li><li>・けんちん汁</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ハヤシライス</li><li>・ミニアメリカンドッグ</li><li>・イカと炒り卵の炒め物</li><li>・こんにゃくと野菜のごま煮</li><li>・グリーンサラダ</li><li>・フルーツ</li><li>・わかめスープ</li><li>・漬物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・鮭と白菜のクリーム煮</li><li>・ハムカツ</li><li>・きのこ青菜の麻婆炒め</li><li>・筍と高菜の炒め物</li><li>・切干大根のサラダ</li><li>・フルーツトロピカル</li><li>・コンソメスープ</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・鶏肉のみぞれあんかけ</li><li>・焼きビーフン</li><li>・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き</li><li>・ほろほろ大根</li><li>・3色ナムル</li><li>・フルーツ白玉</li><li>・すまし汁</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・チャンポン</li><li>・花蓮根の磯辺揚げ</li><li>・ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー</li><li>・南瓜のそぼろ煮</li><li>・中華和え</li><li>・フルーツ</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>	<div>ゆずフェスティバル スペシャル定食</div>
夕食	<ul style="list-style-type: none"><li>・鶏ときのこの香り煮</li><li>・カマンベールチーズコロッケ</li><li>・海老とアスパラのスイートマヨ炒め</li><li>・豚肉ともやしのピリ辛炒め</li><li>・ごぼうサラダ</li><li>・キャベツのレモン和え</li><li>・フルーツポンチ</li><li>・お吸い物</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>	<div>★食卓の前に手を洗いましょう★</div>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ロールキャベツのトマト煮</li><li>・ささみチーズカツ</li><li>・オークランドポテト</li><li>・豚肉と小松菜の和風炒め</li><li>・ごぼうサラダ</li><li>・ほうれん草の香り和え</li><li>・フルーツのカルピス和え</li><li>・中華風コーンスープ</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・揚げ豚肉のごま和え</li><li>・鶏とほうれん草のグラタン風</li><li>・魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め</li><li>・五目煮</li><li>・オクラとコーンのサラダ</li><li>・南瓜とレーズンのサラダ</li><li>・フルーツポンチ</li><li>・ワンタンスープ</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>・牛肉と根菜のドミグラ煮</li><li>・天ぷら(2種)</li><li>・ひき肉と春雨の炒め物</li><li>・鶏とマカロニのグラタン風</li><li>・オクラとコーンのサラダ</li><li>・チョレギサラダ</li><li>・フルーツのカルピス和え</li><li>・卵スープ</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>	<div>11月7日</div> <div>鍋の日</div>

## ◆◆◆ 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。