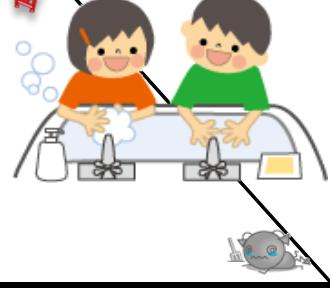


# 今週の献立表

【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>	<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>・きのこと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>	
昼食	<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>・ごはん</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>・きのこと青菜の麻婆炒め</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> 	 <p>ゆずフェスティバル スペシャル定食</p> 	
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>  <p>食事の前に手を洗いましょう</p>	<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>	 <p>11月7日 鍋の日</p>	

◇◆◇ 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です。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てます。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かなくなり、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から、きなこにも豊富です。くだものは、バナナ、りんご、ブルーン、ドライフルーツなど。玄米など精製度の低いものを。