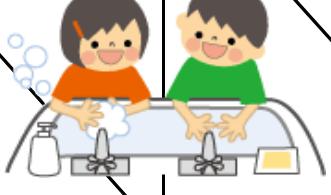


# 今週の献立表

【令和3年12月6日～令和3年12月12日】

	12月6日 (月)	12月7日 (火)	12月8日 (水)	12月9日 (木)	12月10日 (金)	12月11日 (土)	12月12日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃも</li> <li>・出し巻き卵</li> <li>・ひじきと大豆の煮物</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(しば漬け)</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>・ゆで卵</li> <li>・ベーコンアスパラ</li> <li>・白菜のおかか和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物(つぼ漬け)</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>・塩鮭</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・ピリ辛こんにゃく</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(きゅうり漬け)</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>・ししゃもフライ</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・切干大根の煮物</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(しば漬け)</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>・塩鮭</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・切干大根の煮物</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(しば漬け)</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>・炒り卵</li> <li>・竹輪ともやしの金平</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>・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	<p style="color: red; font-size: 1.5em;">食事の前に手を洗いましょう！</p> 			<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚とれんこんの中華炒め</li> <li>・ハムカツ</li> <li>・ラザニア風マカロニ</li> <li>・豚バラ肉と大根の煮物</li> <li>・3色ナムル</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物(しば漬け)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と野菜のナポリタン炒め</li> <li>・イカ天</li> <li>・鶏肉とアスパラのグラタン風</li> <li>・麻婆南瓜</li> <li>・チョレギサラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物(つぼ漬け)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビビンバ丼</li> <li>・カニクリームコロッケ</li> <li>・ウインナーとブロッコリーのバジルソテー</li> <li>・こんにゃくと野菜のごま煮</li> <li>・チョレギサラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉と厚揚げの甘辛炒め</li> <li>・天ぷら(2種)</li> <li>・鶏アスパラのグラタン風</li> <li>・ポトフ</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・ゆで野菜サラダ</li> <li>・フルーツロビカル</li> <li>・かき玉汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物(つぼ漬け)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークチャップ</li> <li>・カマンベールチーズコロッケ</li> <li>・秋野菜の煮物</li> <li>・豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・中華和え</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物(きゅうり漬け)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・酢豚</li> <li>・パリパリ春巻き</li> <li>・イカとニンニクの芽のソテー</li> <li>・厚揚げのそぼろ煮</li> <li>・中華和え</li> <li>・ごぼうサラダ</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンの竜田揚げ</li> <li>・焼きビーフン</li> <li>・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>・秋野菜の煮物</li> <li>・豆豆サラダ</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・すまし汁</li> <li>・漬物(しば漬け)</li> <li>・ごはん</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のあっさり焼き</li> <li>・マヨたまカツ</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・ポークビーンズ</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・切干大根のサラダ</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<p>12月12日</p>  <p>漢字の日</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。