


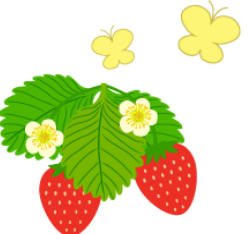

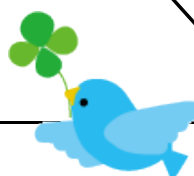





# 今週の献立表

【令和5年3月13日～令和5年3月19日】

	3月13日 (月)	3月14日 (火)	3月15日 (水)	3月16日 (木)	3月17日 (金)	3月18日 (土)	3月19日 (日)
朝食	休		<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・炒り卵</li> <li>・里芋煮</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>		<p>食事の前に手を洗いましょう！</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの開き</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・ウィンナーと玉ねぎのソテー</li> <li>・白菜のおかか和え</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</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>
昼食	所 3月13日 			祝卒業 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の甘酢あんかけ</li> <li>・ささ身竜田揚げ梅しそ巻き</li> <li>・牛肉とピーマンのチャプチェ</li> <li>・がんも入り煮浸し</li> <li>・ほうれん草の香り和え</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・卵スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏唐揚げ</li> <li>・豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>・ラザニア風ポテト</li> <li>・イカとニンニクの芽の辛味炒め</li> <li>・3色ナムル</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 
夕食	サンドイッチデー 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉と玉ねぎのすき焼き炒め</li> <li>・ミニアメリカンドッグ</li> <li>・オークランドポテト</li> <li>・高野豆腐の野菜あんかけ</li> <li>・3色野菜のおろし和え</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・フルーツカクテル</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>・豚肉と春キャベツの辛味炒め</li> <li>・カマンベールチーズコロッケ</li> <li>・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>・インゲンと糸こんにの炒り煮</li> <li>・ごま酢和え</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚と玉ねぎのカレー炒め</li> <li>・牛肉コロッケ</li> <li>・鶏とほうれん草としめじのグラタン風</li> <li>・こんにやくと野菜のごま煮</li> <li>・キャベツのレモン和え</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>

◆◆◆ 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。