










# 今週の献立表

【令和4年4月4日～令和4年4月10日】

	4月4日 (月)	4月5日 (火)	4月6日 (水)	4月7日 (木)	4月8日 (金)	4月9日 (土)	4月10日 (日)
朝 食	<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>・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>  <p>4月4日 あんぱんの日</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・塩鮭</li><li>・ゆで卵</li><li>・ひじきと大豆の煮物</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</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>・いわしの開き</li><li>・ミートオムレツ</li><li>・里芋煮</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>・ししゃも</li><li>・炒り卵</li><li>・ピリ辛こんにゃく</li><li>・キャベツサラダ</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>・鯖のゆかり焼き</li><li>・出し巻き卵</li><li>・ウィンナーと玉ねぎのソテー</li><li>・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物</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> 	<p>4月10日</p>  <p>駅弁の日</p>	
昼 食	<ul style="list-style-type: none"><li>・牛肉ときのこの混ぜごはん</li><li>・カニクリームコロッケ</li><li>・ウィ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>	<ul style="list-style-type: none"><li>・鯖の竜田揚げ(カレー風味)</li><li>・豚肉と小松菜の和風炒め</li><li>・鶏とマカロニのグラタン風</li><li>・麻婆南瓜</li><li>・中華和え</li><li>・フルーツトロピカル</li><li>・ペイザンヌスープ</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・鶏肉の甘辛みぞれ煮</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>・五目煮</li><li>・お浸し</li><li>・フルーツのカルピス和え</li><li>・かき玉汁</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>・ミートソースグラタン</li><li>・ミニアメリカンドッグ</li><li>・ハムとほうれん草としめじの炒め物</li><li>・イカと炒り卵の炒め物</li><li>・グリーンサラダ</li><li>・フルーツ</li><li>・野菜スープ</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>・味噌カツ</li><li>・アラビアータ</li><li>・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li><li>・高野豆腐の野菜あんかけ</li><li>・千切りキャベツ</li><li>・フルーツカクテル</li><li>・すまし汁</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> 	
夕 食	<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>	<ul style="list-style-type: none"><li>・豚肉と白菜の中華炒め</li><li>・パリパリ春巻き</li><li>・ミートボールのグラタン風</li><li>・ポトフ</li><li>・オクラとコーンのサラダ</li><li>・千草和え</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>・白身魚のランチエラスソースかけ</li><li>・牛肉とピーマンのチャプチェ風</li><li>・オークランドポテト</li><li>・厚揚げのそぼろ煮</li><li>・ごぼうサラダ</li><li>・3色ナムル</li><li>・フルーツカクテル</li><li>・お吸い物</li><li>・ごはん</li><li>・漬物</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・牛肉とれんこんのさっぱりオイスターソース炒め</li><li>・カレーコロッケ</li><li>・鶏とアスパラのグラタン風</li><li>・ほろほろ大根</li><li>・オクラとコーンのサラダ</li><li>・ツナと小松菜のサラダ</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</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、水分もしっかりと取る必要があります。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。