

# 今週の献立表

【令和4年5月30日～令和4年6月5日】

	5月30日 (月)	5月31日 (火)	6月1日 (水)	6月2日 (木)	6月3日 (金)	6月4日 (土)	6月5日 (日)
朝食	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・きびなごカリカリフライ</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・里芋煮</li> <li>・3色サラダ</li> <li>・フルーツ 5月31日</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>・塩鮭</li> <li>・出し巻き卵</li> <li>・ウインナーと玉ねぎのソテー</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> <p>世界禁煙デー</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・ウイ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>・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>6月4日 虫歯予防デー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃも</li> <li>・千草焼き</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>・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>・高菜ごはん</li> <li>・あじフライ</li> <li>・豚肉ともやしの炒め物</li> <li>・ひじきと厚揚げの煮物</li> <li>・3色ナムル</li> <li>・フルーツ</li> <li>・すまし汁</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏のあっさり塩焼き</li> <li>・牛肉コロッケ</li> <li>・八宝菜</li> <li>・こんにゃくと野菜のごま煮</li> <li>・菜の花の辛子和え</li> <li>・フルーツのカルピス和え</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>・豚肉と白ネギの酢じょうゆ炒め</li> <li>・海老mixフライ</li> <li>・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き</li> <li>・鶏じゃが</li> <li>・キャベツのレモン和え</li> <li>・フルーツトロピカル</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>・鶏マヨ</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>・高野豆腐の野菜あんかけ</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・野菜スープ</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>・豚肉と野菜のナポリタン炒め</li> <li>・リングフライ(2種)</li> <li>・リヨネーズポテト</li> <li>・筑前煮</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・フルーツポンチ</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>・きのこの天ぷら</li> <li>・焼肉風野菜炒め</li> <li>・ミートボールのグラタン風</li> <li>・豚肉と南瓜のレモン煮</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・切干大根と青菜のごま和え</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉と厚揚げの甘辛煮</li> <li>・天ぷら</li> <li>・オーフランドポテト</li> <li>・ひき肉と春雨の炒め物</li> <li>・千切りキャベツ</li> <li>・ごぼうサラダ</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> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハッシュドビーフポテト</li> <li>・ミニアメリカンドッグ</li> <li>・ツナとアスパラのマヨ焼き</li> <li>・五目金平</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・3色ナムル</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・漬物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のちゃんちゃん焼き</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・リヨネーズポテト</li> <li>・肉豆腐</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・れんこんの梅ドレ和え</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・漬物</li> <li>・ごはん</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。