

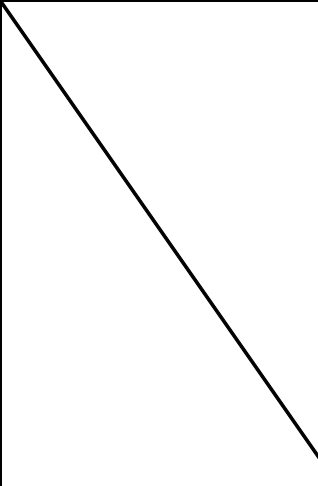









今週の献立表

【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"> ・きびなごカリカリフライ ・ミートオムレツ ・里芋煮 ・3色サラダ ・フルーツ 5月31日 ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・出し巻き卵 ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・きのこわかめのポン酢和え ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・ブロッコリーのおかか和え ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃも ・千草焼き ・切り昆布の煮物 ・お浸し ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・高菜ごはん ・あじフライ ・豚肉ともやしの炒め物 ・ひじきと厚揚げの煮物 ・3色ナムル ・フルーツ ・すまし汁 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のあっさり塩焼き ・牛肉コロッケ ・八宝菜 ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・菜の花の辛子和え ・フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と白ネギの酢じょうゆ炒め ・海老mixフライ ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・鶏じゃが ・キャベツのレモン和え ・フルーツトロピカル ・中華スープ ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・鶏マヨ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・ラザニア風ポテト ・高野豆腐の野菜あんかけ ・グリーンサラダ ・フルーツのカルピス和え ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<p>食事の前に手を洗いましょう！</p> 	
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と野菜のナポリタン炒め ・リングフライ(2種) ・リヨネーズポテト ・筑前煮 ・おくらとコーンのサラダ ・コールスローサラダ ・フルーツポンチ ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・きすの天ぷら ・焼肉風野菜炒め ・ミートボールのグラタン風 ・豚肉と南瓜のレモン煮 ・ごぼうサラダ ・切干大根と青菜のごま和え ・フルーツカクテル ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と厚揚げの甘辛煮 ・天ぷら ・オークランドポテト ・ひき肉と春雨の炒め物 ・千切りキャベツ ・ごぼうサラダ ・フルーツカクテル ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・ハッシュドビーフポテト ・ミニアメリカンドッグ ・ツナとアスパラのマヨ焼き ・五目金平 ・おくらとコーンのサラダ ・3色ナムル ・フルーツカクテル ・わかめスープ ・漬物 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のちゃんちゃん焼き ・メンチカツ ・リヨネーズポテト ・肉豆腐 ・ごぼうサラダ ・れんこんの梅ドレ和え ・フルーツトロピカル ・にゅうめん ・漬物 ・ごはん

◆◆◆ 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。