












# 今週の献立表

【令和4年6月27日～令和4年7月3日】

	6月27日 (月)	6月28日 (火)	6月29日 (水)	6月30日 (木)	7月1日 (金)	7月2日 (土)	7月3日 (日)
朝食			<ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの開き</li> <li>・出し巻き卵</li> <li>・切干大根の煮物</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>・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>・出し巻き卵</li> <li>・ベーコンポテト</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>7月2日</p>  <p>蛸の日</p>	<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>・竹輪ともやしの金平</li> <li>・きゅうりとわかめの酢の物</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・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>・豚肉の中華風生姜焼き</li> <li>・海老mixフライ</li> <li>・八宝菜</li> <li>・麻婆南瓜</li> <li>・春雨酢</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・中華風コーンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<p>6月28日</p>  <p>パフェの日</p>				<p>食事の前に手を洗いましょう！</p> 	
夕食		<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンの塩レモン焼き</li> <li>・マヨたまカツ</li> <li>・ひき肉と春雨の炒め物</li> <li>・スタミナ肉じゃが</li> <li>・れんこんサラダ</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・ペイザンヌスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<p>6月29日</p>  <p>星の王子様の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と茄子の味噌炒め</li> <li>・カマンベールチーズコロッケ</li> <li>・ツナと野菜のマヨネーズ焼き</li> <li>・含め煮</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・ミネストローネ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<p>7月1日</p>  <p>童謡の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフストロガノフ</li> <li>・ミニアメリカンドッグ</li> <li>・鶏とブロッコリーのグラタン風</li> <li>・五目金平</li> <li>・ツナと小松菜のサラダ</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>・コンソメスープ</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。