

# 今週の献立表

【令和4年9月12日～令和4年9月18日】

	9月12日 (月)	9月13日 (火)	9月14日 (水)	9月15日 (木)	9月16日 (金)	9月17日 (土)	9月18日 (日)
朝食	休 9月12日 		<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>・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>・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>・ししゃも</li> <li>・千草焼き</li> <li>・ベーコンポテト</li> <li>・しめじ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>・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>・小さいわしカリカリフライ</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>・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>・千草焼き</li> <li>・ベーコンポテト</li> <li>・しめじ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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮫</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・竹輪ともやしの金平</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>・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	マラソンの日 		<b>食事の前に手を洗いましょう！</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタミナフルコギ</li> <li>・パリパリ春巻き</li> <li>・ツナとブロッコリーのマヨ焼き</li> <li>・ポトフ</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>・焼きうどん</li> <li>・れんこんの花磯辺揚げ</li> <li>・ツナと野菜のマヨネーズ焼き</li> <li>・小松菜としめじの炒り煮</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>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・さんまのみぞれ煮</li> <li>・ささ身チーズフライ</li> <li>・豚と小松菜の和風炒め</li> <li>・ラザニア風ポテト</li> <li>・3色酢の物</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕食	日 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と茄子のピリ辛炒め</li> <li>・天ぷら(2種)</li> <li>・海老とアスパラのスイートマヨ炒め</li> <li>・秋野菜の煮物</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・小松菜とツナの和え物</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・中華スープ</li> <li>・漬物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ガリバタチキン</li> <li>・牛肉コロッケ</li> <li>・豚肉と大豆のピリ辛炒め</li> <li>・八宝菜</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・千切りキャベツ</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・漬物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のノルウェー風</li> <li>・揚げしゅうまい</li> <li>・焼肉風野菜炒め</li> <li>・鶏とアスパラの塩炒め</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・お浸し</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・漬物</li> <li>・ごはん</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>・ブロッコリーとコーンのサラダ</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>・揚げ豚肉のきのこカレーあんかけ</li> <li>・オークランドポテト</li> <li>・ひき肉と春雨の炒め物</li> <li>・青梗菜と厚揚げの煮物</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・チョレギサラダ</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・漬物</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<p>かいわれ大根の日</p>

◇◆◇ 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、ブルーン、ドライフルーツなど。玄米など精製度の低いものを。