

# 今週の献立表

【令和4年10月10日～令和4年10月16日】

	10月10日 (月)	10月11日 (火)	10月12日 (水)	10月13日 (木)	10月14日 (金)	10月15日 (土)	10月16日 (日)
朝食	<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>・里芋煮</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>	休	<p>10月12日</p>  <p>タマゴデー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・ゆで卵</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>・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>・小イワシフライ</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・竹輪ともやしの金平</li> <li>・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>・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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯のゆかり焼き</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・ひじきと大豆の煮物</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>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のみぞれあんかけ</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>・ほろほろ大根</li> <li>・3色ナムル</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	所	<p>食事の前に手を洗いましょう！</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華風豚肉の生姜焼き</li> <li>・皮付きポテト</li> <li>・鶏とアスパラのグラタン風</li> <li>・煮浸し</li> <li>・ブロッコリーとコーンのサラダ</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・けんちん汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<p>10月15日</p>  <p>きのこの日</p>	
夕食	<p>10月10日</p>  <p>目の愛護デー</p>	日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉と厚揚げの甘辛炒め</li> <li>・天ぷら(2種)</li> <li>・鶏アスパラのグラタン風</li> <li>・ポトフ</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・ゆで野菜サラダ</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・かき玉汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークチャップ</li> <li>・カマンベールチーズコロッケ</li> <li>・秋野菜の煮物</li> <li>・豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・ひじきときゅうりのさっぱり和風炒め</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールキャベツのトマト煮</li> <li>・ささみチーズカツ</li> <li>・オークランドポテト</li> <li>・豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・ほうれん草の香り和え</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・中華風コーンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<p>10月16日</p>  <p>世界食糧デー</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。