











今週の献立表

【令和4年11月14日～令和4年11月20日】

	11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)	11月20日 (日)
朝食	休 	食事前に手を洗いましょう！ 		<ul style="list-style-type: none"> いわしの開き ミートオムレツ 切り昆布の煮物 キャベツサラダ フルーツ 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"> ししゃも ゆで卵 竹輪ともやしの金平 ごま和え 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"> いわしの開き 千草焼き ピリ辛こんにゃく ごま和え 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
昼食	所 	11月15日  七五三	<ul style="list-style-type: none"> 煮込みうどん 海老mixフライ ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き 筍の高菜炒め ごま酢和え フルーツ ごはん 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き 牛肉コロッケ ミートボールのグラタン風 秋野菜の煮物 3色ナムル フルーツのカルピス和え すまし汁 ごはん 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚とれんこんの中華炒め ハムカツ ラザニア風マカロニ 豚バラ肉と大根の煮物 チョレギサラダ フルーツトロピカル ワンタンスープ ごはん 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> チキンの粒マスタードソテー あじフライ 豚肉ともやしの炒め物 ポトフ チョレギサラダ フルーツ白玉 けんちん汁 ごはん 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> パリパリ皿うどん れんこんのはさみ揚げ イカと炒り卵の炒め物 麻婆南瓜 中華和え フルーツ わかめスープ ごはん 漬物
夕食	日 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のちゃんちゃん焼き メンチカツ 豚肉と小松菜の和風炒め ほろほろ大根 ごぼうサラダ ひじきときゅうりのさっぱり和え フルーツ杏仁 中華スープ ごはん 漬物 		<ul style="list-style-type: none"> 鶏ときのこの香り煮 リングフライ(2種) オークランドポテト 牛肉とピーマンのチャプチ おくらとコーンのサラダ 豆豆サラダ フルーツ白玉 にゅうめん ごはん 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜の中華炒め パリパリ春巻き ミートボールのグラタン風 鶏肉と里芋のしょうゆ煮 ごぼうサラダ 3色ナムル フルーツポンチ ワンタンスープ ごはん 漬物 		11月20日  ピザの日

◆◆◆ 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。