


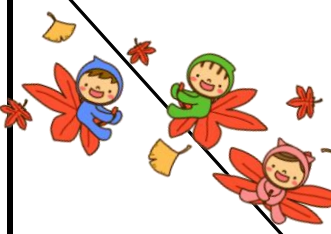








# 今週の献立表

【令和4年11月21日～令和4年11月27日】

|    | 11月21日<br>(月)   | 11月22日<br>(火)  | 11月23日<br>(水)  | 11月24日<br>(木)   | 11月25日<br>(金)   | 11月26日<br>(土) | 11月27日<br>(日)   |
|----|---|--|--|---|---|---------------|---|
| 朝食 |   | <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>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯のゆかり焼き</li> <li>・出し巻き卵</li> <li>・ひじきと大豆の煮物</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>・いわしの開き</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・ウィンナーと玉ねぎのソテー</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>・いわしの開き</li> <li>・ミーオムレツ</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>・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>                                     |               | 休   |
| 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>   | 11月23日<br><br>勤労感謝の日  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ときのこのクリーム煮</li> <li>・リングフライ</li> <li>・五目金平</li> <li>・ラザニア風マカロニ</li> <li>・ツナと小松菜の和え物</li> <li>・フルーツ白玉</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>・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>  |               | <br>ノーベル賞制定記念日 |
| 夕食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げ豚肉のごま和え</li> <li>・鶏とブロッコリーのグラタン風</li> <li>・きのこ青菜の麻婆炒め</li> <li>・五目煮</li> <li>・オクラとコーンのサラダ</li> <li>・南瓜とレーズンのサラダ</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキン竜田揚げ</li> <li>・ナポリタンスパゲティ</li> <li>・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き</li> <li>・含め煮</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・千切りキャベツ</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・柳川風煮</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・鶏とブロッコリーのグラタン風</li> <li>・魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・さつま芋のレモン風味のマヨ和え</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・きすの天ぷら</li> <li>・豚肉ともやしの炒め物</li> <li>・ラザニア風マカロニ</li> <li>・肉豆腐</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・梅肉酢和え</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>                                    | 食事の前に手を洗いましょう！<br>   |               | 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。