



# 今週の献立表

【令和4年12月5日～令和4年12月11日】



	12月5日 (月)	12月6日 (火)	12月7日 (水)	12月8日 (木)	12月9日 (金)	12月10日 (土)	12月11日 (日)
朝食		<p>12月6日 姉の日</p> <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>・きのことわかめのポン酢和え</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</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>・塩鮭</li> <li>・スクランブルエッグ</li> <li>・切り昆布の煮物</li> <li>・3色サラダ</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</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>・切干大根の煮物</li> <li>・ごま和え</li> <li>・フルーツ(グレープフルーツ)</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>・いわしのおろし煮</li> <li>・千草焼き</li> <li>・ウインナーと玉ねぎのソテー</li> <li>・白菜のおかか和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・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	<p>12月5日 パミューダ・トライアングルの日</p>	<p>食事の前に手を洗いましょう！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きすの天ぷら</li> <li>・焼き肉風野菜炒め</li> <li>・ラザニア風マカロニ</li> <li>・豚バラと大根の煮物</li> <li>・ツナと小松菜の和え物</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフシチュー</li> <li>・マヨたまカツ</li> <li>・こんにゃくと野菜の炒め物</li> <li>・ウインナーとほうれん草とコーンのソテー</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉と水菜の韓国風炒め</li> <li>・甘栗と紫芋のコロッケ</li> <li>・鶏とほうれん草としめじのグラタン風</li> <li>・ひじきとごぼうの煮物</li> <li>・中華和え</li> <li>・フルーツ杏仁</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>・親子丼</li> <li>・海老mixフライ</li> <li>・ツナと野菜のマヨネーズ焼き</li> <li>・ひき肉と春雨の炒め物</li> <li>・お浸し(ゆず風味)</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・お吸い物</li> <li>・漬物</li> </ul>	
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンピカタ</li> <li>・アラビアータ</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・肉豆腐</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・切干大根と青菜のごま和え</li> <li>・フルーツ白玉</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>・鰯のみぞれ煮</li> <li>・ハムカツ</li> <li>・牛肉とピーマンのチャップチエ</li> <li>・鶏とアスパラのグラタン風</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・ササミとひじきのおかずサラダ</li> <li>・フルーツのカルピス和え</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>・ポークチャップ</li> <li>・ミニアメリカンドッグ</li> <li>・鶏じゃがのごま煮</li> <li>・五目金平</li> <li>・おくらとコーンサラダ</li> <li>・3色野菜のおろし和え</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・野菜スープ</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てます。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。