









今週の献立表

【令和6年4月22日～令和6年4月28日】

	4月22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)	4月28日 (日)
朝食	<p>4月22日</p>  <p>よい夫婦の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・ミートオムレツ ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ(オレンジ) ・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"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・ピリ辛こんにゃく ・お浸し ・フルーツ(オレンジ) ・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"> ・きびなごカリカリフライ ・厚焼き卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ごま和え ・フルーツ(オレンジ) ・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"> ・ししゃもフライ ・ミートオムレツ ・ベーコンポテト ・きのこわかめのポン酢和え ・フルーツ(オレンジ) ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしのおかか煮 ・ささみチーズフライ ・野菜炒め ・ポトフ ・切干大根のごま和え ・フルーツカクテル ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンの南蛮漬け ・ひき肉と春雨の炒め物 ・リヨネーズポテト ・ひじきと厚揚げの煮物 ・お浸し ・フルールポンチ ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 	<p>食事前には手を洗いましょう!</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉とマッシュルームのマスタードソテー ・皮付きポテト ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・筑前煮 ・グリーンサラダ ・フルーツ ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・筍ごはん ・あじフライ ・肉じゃが ・海老とアスパラのスイートマヨ炒め ・菜の花のごま和え ・フルーツポンチ ・春のお吸い物 ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と春キャベツのオイスターソース炒め ・明太マヨソースの包み揚げ ・ラザニア風マカロニ ・高野豆腐の煮物 ・ツナと小松菜の和え物 ・フルーツのカルピス和え ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物 	
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールキャベツのコンソメ煮 ・すきやきコロツケ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・ツナとアスパラのマヨ焼き ・辛子和え ・オクラとコーンのサラダ ・フルーツのカルピス和え ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のチリソースかけ ・豚肉ともやしのソテー ・オークランドポテト ・ひじきとごぼうのうま煮 ・キャベツのレモン和え ・オクラとコーンのサラダ ・フルーツ白玉 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・鯖のごま揚げ ・豚肉とニラの豆板醤炒め ・鶏とマカロニのグラタン風 ・チリコンカーン ・千切りキャベツ ・ごぼうサラダ ・フルーツ寒天 ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンのハーブ焼き ・メンチカツ ・焼きビーフン ・ポークビーンズ ・ほうれん草の香りและ ・ごぼうサラダ ・フルーツトロピカル ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・スタミナプルコギ ・パリパリ春巻き ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・がんと入り煮浸し ・チョレギサラダ ・ごぼうサラダ ・フルーツ杏仁 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	

◆◆◆ 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、水分もしっかりと取る必要があります。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、洗みのあるお茶には注意が必要です。洗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。