



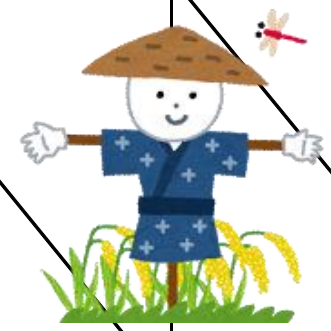




# 今週の献立表

【令和6年9月23日～令和6年9月29日】

	9月23日 (月)	9月24日 (火)	9月25日 (水)	9月26日 (木)	9月27日 (金)	9月28日 (土)	9月29日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>いわしの磯辺天</li> <li>ゆで卵</li> <li>ウィンナーと玉ねぎのソテー</li> <li>ちりめんじゃこときゅうりの酢の物</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>		<p>9月25日</p>  <p>介護の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いわしの磯辺天</li> <li>ゆで卵</li> <li>ウィンナーと玉ねぎのソテー</li> <li>ちりめんじゃこときゅうりの酢の物</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>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>きびなごカリカリフライ</li> <li>ミートオムレツ</li> <li>ひじきと大豆の煮物</li> <li>ごま和え</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>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>厚焼き卵</li> <li>ピリ辛こんにゃく</li> <li>お浸し</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>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>いわしの磯辺天</li> <li>ゆで卵</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>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>揚げ魚のランチソースかけ</li> <li>豚肉ともやしの炒め物</li> <li>ツナとアスパラのマヨネーズ焼き</li> <li>筑前煮</li> <li>切干大根と青菜のごま和え</li> <li>フルーツ寒天</li> <li>野菜スープ</li> <li>ごはん</li> <li>漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏天のきのこあんかけ</li> <li>豚肉とニラの豆板醤炒め</li> <li>リヨネーズポテト</li> <li>チリコンカーン</li> <li>キャベツの梅おほか和え</li> <li>フルーツ白玉</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>ツナとトマトのスパゲティ</li> <li>旨辛麻婆フライ</li> <li>鶏と茄子の煮物</li> <li>海老とアスパラの炒め物</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>フルーツ(りんご、バナナ)</li> <li>卵スープ 9月27日</li> <li>ごはん</li> <li>漬物</li> </ul>  <p>世界観光の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さんま甘露煮</li> <li>焼き肉カルビ風メンチカツ</li> <li>野菜炒め</li> <li>実りの秋グラタン</li> <li>そうめんの梅マヨネーズ和え</li> <li>フルーツカクテル</li> <li>お吸い物</li> <li>ごはん</li> <li>漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハッシュドビーフポテト</li> <li>パリパリ春巻き</li> <li>ツナとブロッコリーのマヨ焼き</li> <li>高野豆腐の野菜あんかけ</li> <li>ゆで野菜サラダ</li> <li>フルーツトロピカル</li> <li>ポタージュスープ</li> <li>ごはん</li> <li>漬物</li> </ul>
夕食				<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚とれんこんの中華炒め</li> <li>牛肉とピーマンのチャプチェ風</li> <li>鶏とブロッコリーのグラタン風</li> <li>豚肉と南瓜のレモン煮</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>中華和え</li> <li>フルーツトロピカル</li> <li>中華スープ</li> <li>漬物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップ</li> <li>カニクリームコロッケ</li> <li>鶏とキャベツのガーリック炒め</li> <li>ポトフ</li> <li>おくらとコーンのサラダ</li> <li>3色ナムル</li> <li>フルーツのカルピス和え</li> <li>ペイザンヌスープ</li> <li>漬物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ガリバターチキン</li> <li>丸ごと南瓜コロッケ</li> <li>豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>秋ナスと厚揚げのカレー煮</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>ごま酢和え</li> <li>フルーツ杏仁</li> <li>わかめスープ</li> <li>漬物</li> <li>ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖とトマトのスパイス煮</li> <li>ひき肉と春雨の炒め物</li> <li>鶏とアスパラのグラタン風</li> <li>がんも入り煮浸し</li> <li>おくらとコーンのサラダ</li> <li>チョレギサラダ</li> <li>フルーツ白玉</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>漬物</li> <li>ごはん</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。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、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。

