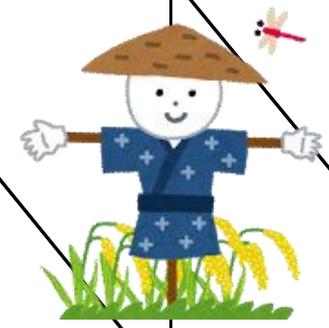


今週の献立表

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

◆◆◆ 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、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。

