

# 今週の献立表

【令和6年11月18日～令和6年11月24日】

	11月18日 (月)	11月19日 (火)	11月20日 (水)	11月21日 (木)	11月22日 (金)	11月23日 (土)	11月24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>切り干し大根の煮物</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>きびなごカリカリフライ</li> <li>ミートオムレツ</li> <li>竹輪ともやしの金平</li> <li>ちりめんじゃこときゅうりの酢の物</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> <p>11月20日 ピザの日 </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いわしの磯辺天</li> <li>ゆで卵</li> <li>ピリ辛こんにゃく</li> <li>きのこわかめのポン酢和え</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>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>厚焼き卵</li> <li>ミートボール煮</li> <li>お浸し</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>きびなごカリカリフライ</li> <li>ミートオムレツ</li> <li>竹輪ともやしの金平</li> <li>ちりめんじゃこときゅうりの酢の物</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>厚焼き卵</li> <li>切り昆布の煮物</li> <li>キャベツサラダ</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> 	
昼食		<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズタッカルビ風</li> <li>まるごと南瓜コロッケ</li> <li>豚肉ともやしの炒め物</li> <li>秋野菜の煮物</li> <li>チョレギサラダ</li> <li>フルーツ杏仁</li> <li>中華スープ</li> <li>ごはん</li> <li>漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と白菜の中華炒め</li> <li>串団子(エビ、イカ、タコ)</li> <li>鶏とマカロニのグラタン風</li> <li>チリコンカーン</li> <li>お浸し</li> <li>フルーツポンチ</li> <li>ペイザンヌスープ</li> <li>ごはん</li> <li>漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖フライ(トマトソースかけ)</li> <li>焼きビーフン</li> <li>ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>ひじきと厚揚げの煮物</li> <li>チョレギサラダ</li> <li>フルーツトロピカル</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>チャンポン</li> <li>揚げ餃子</li> <li>鶏とアスパラのグラタン風</li> <li>イカと炒り卵の炒め物</li> <li>中華和え</li> <li>フルーツ</li> <li>ごはん</li> <li>漬物</li> </ul>	<p>11月23日 勤労感謝の日 </p>	
夕食		<ul style="list-style-type: none"> <li>さんまのおかか煮</li> <li>ハムカツ</li> <li>ミートボールのグラタン風</li> <li>焼き肉風野菜炒め</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>3色ナムル</li> <li>フルーツカクテル</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>鶏すき</li> <li>パリパリ春巻き</li> <li>リヨネーズポテト</li> <li>きのこ青菜の麻婆炒め</li> <li>オクラとコーンのサラダ</li> <li>3色野菜のおろし和え</li> <li>フルーツのカルピス和え</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>豚肉のスパイス炒め</li> <li>焼き肉カルビ風メンチカツ</li> <li>オークランドポテト</li> <li>海老とアスパラのスイートマヨ炒め</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>切り干し大根のごま和え</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>白身魚の野菜あんかけ</li> <li>牛肉とピーマンのチャプチェ風</li> <li>ラザニア風マカロニ</li> <li>ほろほろ大根</li> <li>オクラとコーンのサラダ</li> <li>ほうれん草の香和え</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>牛肉と根菜のドミグラ風</li> <li>皮付きポテト</li> <li>ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>こんにゃくと野菜のごま煮</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>グリーンサラダ</li> <li>フルーツカクテル</li> <li>わかめスープ</li> <li>ごはん</li> <li>漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚の野菜あんかけ</li> <li>牛肉とピーマンのチャプチェ風</li> <li>ラザニア風マカロニ</li> <li>ほろほろ大根</li> <li>オクラとコーンのサラダ</li> <li>ほうれん草の香和え</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>	

## ◆◆◆ 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。