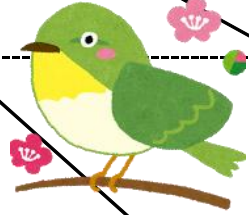










今週の献立表

【平成28年2月15日～平成28年2月21日】

	2月15日 (月)	2月16日 (火)	2月17日 (水)	2月18日 (木)	2月19日 (金)	2月20日 (土)	2月21日 (日)
朝食		<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * 炒り卵 * 切干大根の煮物 ☆しめじとわかめのサラダ ☆フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物or佃煮 ・味のりorふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<p>2月17日</p>  <p>天使のささやきの日</p>		 <p>歌舞伎の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> * あじの開き * 炒り卵 * ミートボール煮 ☆3色サラダ ☆フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物or佃煮 ・味のりorふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 <p>調理師おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 鯖のおろし煮 * 出し巻き卵 * アスパラベーコン ☆お浸し ☆フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物or佃煮 ・味のりorふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 <p>調理師おすすめメニュー</p>
昼食	<p>季節の食材を</p>	<ul style="list-style-type: none"> * ミートソーススパゲティ * ミニアメリカドッグ * 鶏と白菜のピーナッツ炒め * 大豆と豚肉のピリ辛炒め ☆グリーンサラダ ☆フルーツ ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<p>食事の前に手を洗いましょう!</p> 	<p>2月18日</p>  <p>NO SMOKING 嫌煙運動の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏肉のあっさり塩焼き * 肉まん * 焼肉風野菜炒め * ひじきと厚揚げの煮物 ☆さつま芋のレモン風味のマヨサラダ ☆フルーツ杏仁 ・中華風コンスープ ・ごはん ・漬物 <p>栄養士おすすめメニュー!</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 豚照り丼 * 南瓜コロッケ * 五目野菜の甘酢炒め * ほろほろ大根 ☆ブロッコリーとコーンのサラダ ☆フルーツ ・味噌汁 ・漬物 <p>店長おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 鮭の洋風ホイル焼き * キャベツ入りメンチカツ * 海老とほうれん草の卵炒め * ウィンナーときのこのジャーマンポテト風 ☆大根ときゅうりのマヨ和え ☆フルーツ寒天 ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 
夕食	<ul style="list-style-type: none"> * わかさぎの唐揚げ * スタミナプルコギ * リヨネーズポテト * 炒り鶏 ☆オクラとコーンのサラダ ☆フルーツポンチ ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 				<ul style="list-style-type: none"> * 鱈のみぞれ煮 * ささ身チーズフライ * ツナと野菜のマヨネーズ焼き * 豚肉と青菜のピリ辛炒め ☆ポパイサラダ ☆フルーツ白玉 ・けんちん汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 牛肉と根菜のドミグラ煮 * 皮付きポテト * 豚肉と小松菜の和風炒め * 魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め ☆ごま酢和え ☆フルーツトロピカル ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉とごぼうのごま味噌煮 * 海老mixフライ * 八宝菜 * ミートボールのグラタン風 ☆れんこんの梅ドレ和え ☆フルーツのカルピス和え ・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**を十分にとり、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、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。

