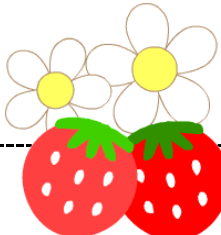
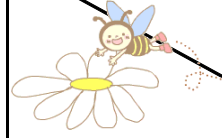
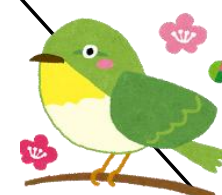





今週の献立表

【平成28年3月14日～平成28年3月20日】

	3月14日 (月)	3月15日 (火)	3月16日 (水)	3月17日 (木)	3月18日 (金)	3月19日 (土)	3月20日 (日)
朝食			調理師おすすめメニュー	*いわしのおろし煮 *ミートオムレツ *切り昆布の煮物 ☆3色サラダ ☆フルーツ	*さばみりん焼き *ゆで卵 *里芋煮 ☆ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ☆フルーツ	*ししゃもフライ *出し巻き卵 *れんこん金平 ☆ごま和え ☆フルーツ	*いわしの開き *ミートオムレツ *竹輪ともやしの金平 ☆しめじとわかめのサラダ ☆フルーツ
昼食	休			*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		3月19日 共通 ミュージックの日 	
夕食	日			*鶏肉のキムチみぞれ煮 *リングフライ(2種) *リヨネーズポテト *こんにゃくと野菜の炒め物 ☆水菜と大根のサラダ ☆フルーツ ・わかめスープ ・ごはん ・漬物	*カレー南蛮うどん *花れんこんの磯辺揚げ *筍の高菜炒め *海老とアスパラのスイートマヨ炒め ☆グリーンサラダ ☆フルーツポンチ ・ごはん ・漬物		*鮭と白菜のクリーム煮 *メンチカツ *豚肉ともやしの炒め物 *ひき肉と春雨の炒め物 ☆小松菜とツナのサラダ ☆フルーツトロピカル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物
夕食			*白身魚のクリームコーン焼き *牛肉コロッケ *野菜炒め *ポトフ ☆切干大根と青菜のごま和え ☆フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物	*鶏とブロッコリーのごま味噌炒め *パリパリ春巻き *ミートボールのグラタン風 *五目金平 ☆ゆで野菜サラダ ☆フルーツカクテル ・野菜スープ ・ごはん ・漬物	*牛肉と厚揚げの甘辛炒め *皮付きポテト *ラザニア風マカロニ *ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー ☆豆豆サラダ ☆フルーツ杏仁 ・味噌汁 ・ごはん ・漬物	*カレイの唐揚げ *焼き肉風野菜炒め *オクラポテト *高野豆腐 ☆お浸し ☆フルーツポンチ ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物	*ロールキャベツ(コンソメ味) *ささ身チーズフライ *ナポリタンスパゲティ *中華風野菜炒め ☆オクラとコーンのサラダ ☆フルーツ寒天 ・卵スープ ・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、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。

