
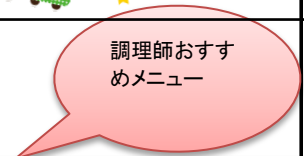











今週の献立表

【平成27年4月13日～平成27年4月22日】

	4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)	4月18日 (土)	4月19日 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> *ししゃも *出し巻き卵 *切干大根の煮物 ☆ごま和え ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> *あじの開き *ミートオムレツ *切り昆布の煮物 ☆おかか和え ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> *塩ます *ゆで卵 *ひじきと大豆の煮物 ☆ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> *ししゃも *出し巻き卵 *ベーコンポテト ☆お浸し ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> *あじの開き *ミートオムレツ *里芋煮 ☆しめじとわかめのサラダ ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> *ししゃも *出し巻き卵 *切干大根の煮物 ☆ごま和え ☆フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> *あじの開き *ミートオムレツ *切り昆布の煮物 ☆おかか和え ☆フルーツ
食	<ul style="list-style-type: none"> ・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>店長おすすめメニュー</p>	 <p>調理師おすすめメニュー</p>	<p>共通</p> 		<p>4月18日</p>  <p>よい歯の日</p> <p>季節の食材を使ったメニュー</p>	
昼	<p>4月13日</p>  <p>喫茶店の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> *カレーライス *オニオンリングフライ *豚肉と小松菜の炒め物 *竹輪ともやしの金平 ☆グリーンサラダ ☆デザート ・わかめスープ ・漬物 <p>4月14日</p>  <p>オレンジデー</p>	<ul style="list-style-type: none"> *カラフル青椒肉絲 *海老mixフライ *鶏肉と白菜のピーナッツ炒め物 *里芋の中華煮 ☆おくらとコーンのサラダ ☆フルーツポンチ ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> *皿うどん *揚げしゅうまい *花野菜炒め *鶏とカシューナッツの炒め物 ☆中華和え ☆フルーツ ・中華スープ ・ごはん ・漬物 <p>栄養士おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> *鶏肉とブロッコリーのごま味噌炒め *豆乳コロッケ(きのこ入り) *チリコンカーン *ほうれん草ともやしとコーンのソテー ☆春雨サラダ(かに風味) ☆フルーツ寒天 ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> *豚肉と春キャベツの甘辛炒め *鮭ソフトカツ *五目金平 *厚揚げとひじきの煮物 ☆お浸し ☆フルーツ寒天 ・味噌汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> *カラフル青椒肉絲 *海老mixフライ *鶏肉と白菜のピーナッツ炒め物 *里芋の中華煮 ☆グリーンサラダ ☆フルーツポンチ ・卵スープ ・ごはん ・漬物 
夕	<ul style="list-style-type: none"> *豚肉の生姜焼き *パリパリ春巻き *オークランドポテト *がんと入り煮浸し ☆梅肉和え ☆フルーツポンチ ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> *白身魚のノルウェー風 *ささ身梅しそ巻き揚げ *ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き *青梗菜と角天のソテー ☆ほうれん草ともやしとえのき茸のナムル ☆フルーツ白玉 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> *ロールキャベツのコンソメ煮 *皮付きポテト *シンガポールビーフン *イカとニンニクの芽と筍の辛味炒め ☆豆豆サラダ ☆フルーツカクテル ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> *鰯のゆかり焼き *ミニドッグ *焼き肉風野菜炒め *炒り鶏 ☆おくらとコーンのサラダ ☆フルーツ杏仁 ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> *牛肉とマッシュルームのマスタード炒め *天ぷら(2種) *スタミナ肉じゃが *キャベツと魚肉ソーセージのソース炒め ☆ポパイサラダ ☆フルーツトロピカル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> *白身魚のノルウェー風 *ささ身梅しそ巻き揚げ *ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き *青梗菜と角天のソテー ☆ほうれん草ともやしとえのき茸のナムル ☆フルーツ白玉 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> *ロールキャベツのコンソメ煮 *皮付きポテト *シンガポールビーフン *イカとニンニクの芽と筍の辛味炒め ☆豆豆サラダ ☆フルーツカクテル ・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けば、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。主食のご飯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。