











今週の献立表

【平成27年5月11日～平成27年5月17日】

	5月11日 (月)	5月12日 (火)	5月13日 (水)	5月14日 (木)	5月15日 (金)	5月16日 (土)	5月17日 (日)
朝食	<p>5月12日</p>  <p>国際看護婦の日</p> <p>店長おすすめメニュー</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 塩ます * ゆで卵 * 里芋煮 ☆ 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 	<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * ミートオムレツ * 切干大根の煮物 ☆ しめじとわかめのサラダ ☆ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> * いわしの開き * 出し巻き卵 * 竹輪ともやしの金平 ☆ ごま和え ☆ フルーツ <p>共</p>		<ul style="list-style-type: none"> * ししゃもフライ * ミートオムレツ * ウィンナーと玉ねぎのソテ ☆ 3色サラダ ☆ フルーツ 	<p>5月17日</p>  <p>生命・きずなの日</p> <p>季節の食材を使ったメニュー</p>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> * 豚肉と白菜の中華炒め * コーンコロッケ * 海老とアスパラのスイートマヨ炒め * 五目煮 ☆ 梅肉酢和え ☆ フルーツ杏仁 ・ 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"> * スタミナプルコギ * 卵サラダコロッケ * オークランドポテト * 花野菜炒め ☆ スパゲティサラダ ☆ フルーツ寒天 ・ ワンタンスープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * ピースごはん * あじフライ * ミートボールのグラタン風 * 野菜炒め ☆ 切干大根と青菜のごま和え ☆ フルーツ ・ お吸い物 ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鮭のちゃんちゃん焼き * メンチカツ * 牛肉と春雨の炒め物 * 高野豆腐の煮物 ☆ オクラとコーンのサラダ ☆ フルーツのカルピス和え ・ すまし汁 ・ ごはん ・ 漬物 	<p>5月16日</p>  <p>旅の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> * スタミナプルコギ * 卵サラダコロッケ * オークランドポテト * 花野菜炒め ☆ スパゲティサラダ ☆ フルーツ寒天 ・ ワンタンスープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 筍ごはん * あじフライ * ミートボールのグラタン風 * 野菜炒め ☆ 切干大根と青菜のごま和え ☆ フルーツ ・ お吸い物 ・ 漬物
夕食	<ul style="list-style-type: none"> * 鯖の竜田揚げ * ペンネのクリームソース * 鶏と筍のうま煮 * ニンニクの芽のソテー ☆ ひじきときゅうりのさっぱり ☆ フルーツポンチ ・ かき玉汁 ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 鶏肉と野菜の五目炒め * 天ぷら(おくら、れんこん) * 豚肉と小松菜の和風炒め * チリコンカン ☆ コールスローサラダ ☆ フルーツカクテル ・ ペイザンヌスープ ・ ごはん ・ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> * 牛肉と新玉ねぎの炒め物 * ミニアメリカンドッグ * ラザニア風マカロニ * こんにやくと野菜のごま煮 ☆ ゆで野菜サラダ ☆ フルーツポンチ ・ にゅうめん ・ ごはん ・ 漬物 		<p>5月16日は、旅の日です。1988(昭和63)年に日本旅のペンクラブ(旅ペン)が制定しました。松尾芭蕉の「奥の細道」への旅立ちを記念するものです。せわしない現代生活の中で「旅の心」を大切に、旅のあり方を考え直す日です。</p>	<p>中国・四国・九州地区 生涯教育実践交流会 第34回大会 開催！！</p> 	

◆◆◆ 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、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。