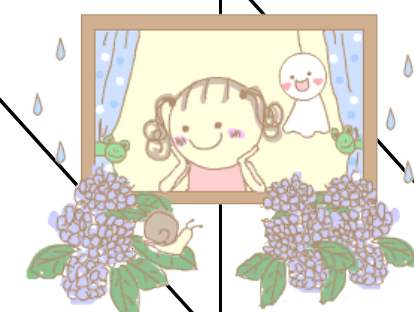
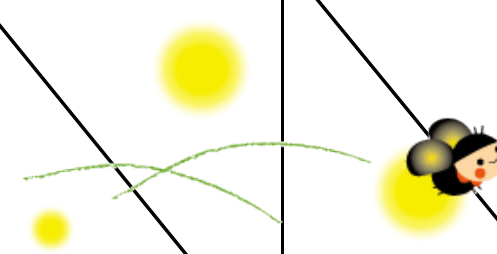


今週の献立表

【令和5年6月5日～令和5年6月11日】

	6月5日 (月)	6月6日 (火)	6月7日 (水)	6月8日 (木)	6月9日 (金)	6月10日 (土)	6月11日 (日)
朝 食				・ししゃも焼き ・千草焼き ・ベーコンポテト ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳	・小さいわしフライ ・ゆで卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・3色サラダ ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	・塩鮭 ・ミートオムレツ ・切り干し大根の煮物 ・ブロッコリーのおかか和え ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳	・ししゃも焼き ・千草焼き ・竹輪ともやしの金平 ・キャベツサラダ ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 
昼 食					・ツナとトマトのスパゲティ ・チーズと大葉のチキンロールカツ ・魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め ・筍と高菜のピリ辛炒め ・グリーンサラダ ・フルーツ ・わかめスープ ・ごはん ・漬物	・白身魚のマリネ ・野菜炒め ・リヨネーズポテト ・きのこ青菜の麻婆炒め ・お浸し ・フルーツトロピカル ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物	・ハッシュドビーフポテト ・カニクリームコロッケ ・鶏とアスパラの塩味炒め ・高野豆腐の野菜あんかけ ・ほうれん草の香り和え ・フルーツ杏仁 ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物
タ 食			・牛肉とカリフラワーのオイスターソース炒め ・天ぷら(2種) ・ラザニア風マカロニ ・炒り鶏 ・オクラとコーンのサラダ ・3色ナムル ・フルーツトロピカル ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	・白身魚の酢豚風 ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・牛肉とピーマンのチャプチェ風 ・麻婆南瓜 ・ごぼうサラダ ・中華和え ・フルーツ杏仁 ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物	・豚肉のスパイス炒め ・皮付きポテト ・エビとアスパラのスイートマヨ炒め ・鶏と根菜のごまてり ・オクラとコーンのサラダ ・ひじきときゅうりのさっぱり和え ・フルーツ寒天 ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 	・ダッカルビ風 ・イカ天 ・ミートボールのグラタン風 ・豚肉と南瓜のレモン煮 ・ごぼうサラダ ・小松菜とツナの和え物 ・フルーツカクテル ・中華スープ ・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。