

# 今週の献立表

【令和8年3月16日～令和8年3月22日】

	3月16日 (月)	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)	3月21日 (土)	3月22日 (日)
朝食						<ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃも</li> <li>・千草焼き</li> <li>・切り干大根の煮物</li> <li>・きのこわかめのポン酢和え</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖のゆかり焼き</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・ベーコンポテト</li> <li>・3色サラダ</li> <li>・フルーツ(グレープフルーツ)</li> <li>・味のり</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul>
昼食					<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートソーススパゲティ</li> <li>・イカリングフライ</li> <li>・鶏肉とキャベツのガーリック炒め</li> <li>・五目金平</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の味噌煮</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・オークランドポテト</li> <li>・ツナと小松菜のサラダ</li> <li>・フルーツ寒天</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉とブロッコリーと玉ねぎのカレーマヨ炒め</li> <li>・牛肉コロケ</li> <li>・ミートボールのグラタン風</li> <li>・こんにゃくと野菜のごま煮</li> <li>・ほうれん草の香り和え</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・卵スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕食				<p>3月19日</p>  <p>ミュージックの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・青椒牛肉</li> <li>・パリパリ春巻き</li> <li>・鶏とブロッコリーのグラタン風</li> <li>・豚肉と大根の煮物</li> <li>・中華和え</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・中華風コーンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マスタードチキンカツ</li> <li>・ペンネのクリームソース</li> <li>・豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>・チリコンカン</li> <li>・千切りキャベツ</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	

## ◆◆◆ 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、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。