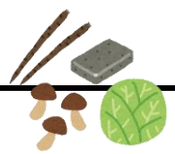
今 週 の 献 立 表 【令和7年4月28日～令和7年5月4日】

	4月28日（月）	4月29日（火）	4月30日（水）	5月1日（木）	5月2日（金）	5月3日（土）	5月4日（日）
朝食		・塩鮭 ・ゆで卵 ・竹輪ともやしの金平 ・お浸し ・フルーツ（オレンジ） ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・牛乳	・ししゃもフライ ・ミートオムレツ ・切り昆布の煮物 ・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 ・味のリ ・牛乳	・塩鮭 ・千草焼き ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・きのことわかめのポン酢和え ・フルーツ（オレンジ） ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のリ ・牛乳	・塩鮭 ・ゆで卵 ・竹輪ともやしの金平 ・きのことわかめのポン酢和え ・フルーツ（オレンジ） ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・牛乳	・ししゃも ・厚焼き卵 ・ピリ辛こんにゃく ・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 ・味のリ ・牛乳	・いわしカリカリフライ ・ゆで卵 ・切り昆布の煮物 ・きのことわかめのポン酢和え ・フルーツ（オレンジ） ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・牛乳 5月4日 みどりの日
昼食		4月29日 昭和の日				・油淋鶏 ・ナポリタンスパゲティ ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・3色ナムル ・フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 5月3日 憲法記念日	・鯖のカレー竜田揚げ ・野菜炒め ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・チリコンカーン ・切り干し大根と青菜のごま和え ・フルーツのカルピス和え ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物
夕食	・おろしハンバーグ ・皮付きポテト ・豚肉と小松菜の和風炒め ・筑前煮 ・ほうれん草の香和え ・オクラとコーンのサラダ ・フルーツトロピカル ・ポタージュスープ ・ごはん ・漬物	・豚肉と野菜のナポリタン風 ・イカリングフライ ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・高野豆腐の煮物 ・梅肉酢和え ・ごぼうサラダ ・フルーツカクテル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物	・白身魚のランチェラーソースかけ ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・牛肉とピーマンのチャプチェ風 ・きのこと青菜の麻婆炒め ・チョレギサラダ ・ごぼうサラダ ・フルーツ白玉 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物	・牛肉と新玉ねぎの炒め物 ・筍たっぷりパリッと春巻き ・オークランドポテト ・インゲンと糸こんの炒り煮 ・お浸し ・オクラとコーンのサラダ ・フルーツ寒天 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物	・白身魚の野菜あんかけ ・豚肉ともやしの炒め物 ・ミートボールのグラタン風 ・ひじきと厚揚げの煮物 ・ごぼうサラダ ・千切りキャベツ ・フルーツカクテル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物	・豚肉のチリソース炒め ・メンチカツ ・オークランドポテト ・若竹煮 ・おくらとコーンのサラダ ・ごま酢和え ・フルーツトロピカル ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物	・鶏肉のマスタード焼き ・すきやきコロッケ ・牛肉とピーマンのチャプチェ風 ・八宝菜 ・ごぼうサラダ ・キャベツの梅おかか和え ・フルーツ寒天 ・すまし汁 ・ごはん ・漬物



◇◆◇ 便秘（べんぴ）になりにくい食事（しょくじ）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です。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。