

今週の献立表

【令和7年9月15日～令和7年9月21日】

	9月15日 (月)	9月16日 (火)	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19日 (金)	9月20日 (土)	9月21日 (日)
朝 食	・塩鮭 ・ミートオムレツ ・ひじきと大豆の煮物 ・キャベツサラダ ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁(わかめ) ・漬物 ・牛乳	・いわしの磯辺天 ・ゆで卵 ・竹輪ともやしの金平 ・きのこわかめのポン酢和え ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁(麴) ・漬物 ・牛乳	・塩鮭 ・ミートオムレツ ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・ごま和え ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁(わかめ) ・漬物 ・牛乳		・いわしの磯辺天 ・ゆで卵 ・切り干し大根の煮物 ・お浸し ・フルーツ(オレンジ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁(わかめ) ・漬物 ・牛乳		・塩鮭 ・ミートオムレツ ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・ごま和え ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁(わかめ) ・漬物 ・牛乳
昼 食	・鶏マヨ ・焼きビーフン ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・ひじきと厚揚げの煮物 ・ほうれん草の香和え ・フルーツカクテル ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物		・鯖とトマトのスパイス炒め ・ひき肉と春雨の炒め物 ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・五目煮 ・千切りキャベツ ・フルーツトロピカル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物		NEW ・豚肉とれんこんのオイスターソース炒め ・まるごと南瓜コロッケ ・鶏とアスパラのグラタン風 ・青梗菜と厚揚げの煮物 ・3色ナムル ・フルーツ杏仁 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物	・鶏マヨ ・焼きビーフン ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・ひじきと厚揚げの煮物 ・ほうれん草の香和え ・フルーツカクテル ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物	
夕 食		・彩り野菜と肉団子の甘酢あんかけ ・海老mixフライ ・オークランドポテト ・鶏とキャベツのガーリック炒め ・ごぼうサラダ ・チョレギサラダ ・フルーツポンチ ・中華スープ ・漬物 ・ごはん		・牛肉と茄子のピリ辛炒め ・パリパリ春巻き ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・がんも入り煮浸し ・おくらとコーンのサラダ ・3色酢の物 ・お楽しみデザート ・かきたま汁 ・漬物 ・ごはん		・鶏天きのこあんかけ ・牛肉とピーマンのチャプチェ風 ・ミートボールのグラタン風 ・高野豆腐の煮物 ・ごぼうサラダ ・ツナと小松菜の和え物 ・フルーツトロピカル ・野菜スープ ・漬物 ・ごはん	

◆◆◆ 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。