

今週の献立表

【令和7年10月13日～令和7年10月19日】

	10月13日 (月)	10月14日 (火)	10月15日 (水)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月18日 (土)	10月19日 (日)
朝食	・いわしの磯辺揚げ ・ミートオムレツ ・竹輪ともやしの金平 ・白菜のおかか和え ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 	休	10月15日  きのこの日	 NEW	 NEW	 NEW	・ししゃも ・千草焼き ・切り干し大根の煮物 ・3色サラダ ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳
昼食	・豚肉と野菜のナポリタン風 ・カニクリームコロッケ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・秋野菜の煮物 ・お浸し ・フルーツトロピカル ・にゅうめん ・ごはん ・漬物	所 10月14日  鉄道の日	・さんまのみぞれ煮 ・メンチカツ ・牛肉とピーマンのチャプチェ風 ・実りの秋グラタン ・切り干し大根と青菜の和え物 ・フルーツ白玉 ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物	・白身魚の吉野揚げ(ピリ辛ごまだれ) ・焼きビーフン ・海老とアスパラのスイートマヨ炒め ・秋野菜の煮物 ・ツナと小松菜の和え物 ・フルーツカクテル ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物	・豚肉と野菜のナポリタン風 ・ささ身チーズフライ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・秋野菜の煮物 ・お浸し ・フルーツカクテル ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	・鶏肉のレモンソース ・豚肉ともやしの炒め物 ・オークランドポテト ・秋ナスと厚揚げのカレー煮 ・ゆで野菜サラダ ・フルーツのカルピス和え ・わかめスープ ・ごはん ・漬物	・和風きのこスパゲティ ・ささ身梅しそ竜田揚げ ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・五目金平 ・グリーンサラダ ・フルーツ寒天 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物
夕食	 スポーツの日	 鉄道の日	 鉄道の日	10月16日  世界食糧デー		・鮭のちゃんちゃん焼き ・揚げしゅうまい ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・韓国風肉じゃが ・おくらとコーンのサラダ ・れんこんの梅ドレッシング和え ・フルーツ杏仁 ・かきたま汁 ・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。