

今週の献立表

【令和7年11月3日～令和7年11月9日】

	11月3日 (月)	11月4日 (火)	11月5日 (水)	11月6日 (木)	11月7日 (金)	11月8日 (土)	11月9日 (日)
朝 食			11月5日  いいりんごの日	・ししゃもフライ ・ミートオムレツ ・切り昆布の煮物 ・3色サラダ ・フルーツ(オレンジ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	・小いわし梅の香揚げ ・厚焼き卵 ・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) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳		・塩鮭 ・ミートオムレツ ・ピリ辛こんにゃく ・ちりめんじゃことキャベツのごま和え ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳
昼 食			・豚キムチ ・パリパリ春巻き ・鶏とアスパラのグラタン風 ・きのこ青菜の麻婆炒め ・中華和え ・フルーツ杏仁 ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物	・油淋鶏 ・焼きビーフン ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・高野豆腐の煮物 ・切り干し大根と青菜のごま和え ・フルーツポンチ ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	・クリームスパゲティ ・オニオンリングフライ ・麻婆茄子 ・ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー ・グリーンサラダ ・フルーツカクテル ・わかめスープ ・ごはん ・漬物	 社教センターフェスタ開催！！ 令和7年11月9日(日)	・カレーライス ・海藻サラダ ・コンソメスープ ・漬物 
夕 食	食事の前に手を洗いましょう！ 		・鶏すき ・牛肉コロッケ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・豚肉とニラの豆板醤炒め ・ごぼうサラダ ・ゆで野菜サラダ ・フルーツトロピカル ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	・豚肉と白菜の中華炒め ・まるごと南瓜コロッケ ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・秋野菜の煮物 ・オクラとコーンのサラダ ・3色ナムル ・フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物	11月7日  鍋の日	・柳川風煮 ・さつまいもの天ぷら ・ミートボールのグラタン風 ・鶏とアスパラの塩炒め ・オクラとコーンのサラダ ・小松菜とツナの和え物 ・フルーツ白玉 ・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。