









今週の献立表

【令和8年4月27日～令和8年5月3日】

	4月27日 (月)	4月28日 (火)	4月29日 (水)	4月30日 (木)	5月1日 (金)	5月2日 (土)	5月3日 (日)	
朝食		<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・味のり ・ごはん ・味噌汁(わかめ・ネギ) ・漬物 ・牛乳 	 昭和の日	4月30日  図書館記念日	<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・味のり ・ごはん ・味噌汁(わかめ・ネギ) ・漬物 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃも ・厚焼き卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁(麩) ・漬物 ・ふりかけ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ミートオムレツ ・ひじきと大豆の煮物 ・お浸し ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ごはん ・味噌汁(わかめ) ・漬物 ・味のり ・牛乳 	
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ・パリパリ皿うどん ・ささ身梅しそ巻き揚げ ・ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー ・麻婆南瓜 ・グリーンサラダ ・フルーツのカルピス和え ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 		4月29日  昭和の日	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のノルウェー風 ・豚肉ともやしの炒め物 ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・青梗菜と厚揚げの煮物 ・ひじきときゅうりのさっぱり和え ・フルーツポンチ ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の磯辺揚げ ・ひき肉と春雨の炒め物 ・春野菜のグラタン ・高野豆腐の煮物 ・キャベツのレモン和え ・フルーツカクテル ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンの南蛮漬け ・豚肉とニラの豆板醤炒め ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・チリコンカン ・ほうれん草の香和え ・フルーツ杏仁 ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームスパゲティ ・串団子(イカ・海老・タコ) ・鶏とキャベツのガーリック炒め ・青梗菜と丸天のソテー ・グリーンサラダ ・フルーツ寒天 ・わかめスープ ・ごはん ・漬物 5月3日  憲法記念日
夕食						<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と春キャベツの甘辛炒め ・海老mixフライ ・オークランドポテト ・こんにやくと野菜のごま煮 ・3色ナムル ・オクラとコーンのサラダ ・フルーツ杏仁 ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ風炒め ・メンチカツ ・オークランドポテト ・鶏と筍の煮物 ・ごぼうサラダ ・ゆで野菜サラダ ・フルーツのカルピス和え ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・さんまのみぞれ煮 ・ハムカツ ・焼きビーフン ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・おくらとコーンのサラダ ・切り干し大根と青菜のごま和え ・フルーツカクテル ・お吸い物 ・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、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。