

今週の献立表

【令和8年6月22日～令和8年6月28日】

	6月22日 (月)	6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)	6月27日 (土)	6月28日 (日)	
朝食		<ul style="list-style-type: none"> ・きびなごカリカリフライ ・干草焼き ・切り昆布の煮物 ・お浸し ・フルーツ ・3色サラダ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・ベーコンポテト ・3色サラダ ・フルーツ ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> ・ししやも ・ミートオムレツ ・ピリ辛こんにゃく ・ごま和え ・フルーツ ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・ベーコンポテト ・きのこわかめのポン酢和え ・フルーツ ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 	
昼食	<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 				<ul style="list-style-type: none"> ・豚キムチうどん ・串団子(エビ・イカ・タコ) ・ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー ・青梗菜と丸天のソテー ・3色酢の物 ・フルーツ寒天 ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と白ネギの酢醤油炒め ・コーンコロッセ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・チリコンカン ・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 ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏チリ ・焼きビーフン ・きのこ青菜の麻婆炒め ・五目煮 ・ほうれん草の香和え ・フルーツ杏仁 ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚キムチうどん ・串団子(エビ・イカ・タコ) ・ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー ・青梗菜と丸天のソテー ・3色酢の物 ・フルーツ寒天 ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールキャベツのコンソメ煮 ・イカ天 ・オーランドポテト ・豚とニラの豆板醤炒め ・ごぼうサラダ ・ツナと小松菜の和え物 ・フルーツポンチ ・ミネストローネ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼き ・竹輪の磯辺揚げ ・ツナとアスラパのマヨネーズ焼き ・肉豆腐 ・オクラとコーンのサラダ ・辛子和え ・フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 			<ul style="list-style-type: none"> ・青椒肉絲 ・パリパリ春巻き ・鶏とアスラのグラタン風 ・豚肉と南瓜のレモン煮 ・オクラとコーンのサラダ ・中華和え ・フルーツ白玉 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 		<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの梅煮 ・メンチカツ ・豚肉と小松菜の和炒め ・鶏とマカロニのグラタン風 ・ごぼうサラダ ・千切りキャベツ ・フルーツカクテル ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 	<p>6月28日</p>  <p>パフェの日</p>

◆◆◆ 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。