

今週の献立表

【令和8年9月28日～令和8年10月4日】

	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)	10月1日 (木)	10月2日 (金)	10月3日 (土)	10月4日 (日)
朝食	休 		・ししゃもフライ ・厚焼き卵 ・切り干し大根の煮物 ・キャベツサラダ ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	・鯖のゆかり焼き ・ミートオムレツ ・ピリ辛こんにゃく ・ブロッコリーのおかか和え ・フルーツ(グレープフルーツ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	・ししゃもフライ ・厚焼き卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・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 NEW	10月3日  登山の日	・小いわし梅の香揚げ ・ミートオムレツ ・竹輪ともやしの金平 ・お浸し ・フルーツ(オレンジ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳
昼食	所 	9月29日  招き猫の日		10月1日  コーヒーの日	・きのこ秋ナスのトマトパスタ ・オニオンリングフライ ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・鶏とキャベツのガーリック炒め ・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		・鶏天のきのこあんかけ ・豚肉ともやしの炒め物 ・実りの秋グラタン ・がんも入り煮浸し ・キャベツのレモン和え ・フルーツのカルピス和え ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物
夕食	日		・さんまの甘露煮 ・ハムカツ ・焼き肉風野菜炒め ・ラザニア風マカロニ ・ごぼうサラダ ・切り干し大根と青菜のごま和え ・フルーツトロピカル ・お吸い物 ・ごはん ・漬物	・牛肉と玉ねぎのすき焼き炒め ・皮付きポテト ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・高野豆腐の煮物 ・オクラとコーンのサラダ ・シルバーサラダ ・フルーツ白玉 ・卵スープ ・ごはん ・漬物	10月2日  豆腐の日	・デジプルコギ ・揚げしゅうまい ・リヨネーズポテト ・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	10月4日  いわしの日

◆◆◆ 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。