



前月行事食



端午の節句

ハワイアンハンバーグ・二色シューマイ・ポパイソテー

やわらか大福もち・フレンチサラダ・ご飯

全体的に色合いもよく、患者様に好評でした。
ハンバーグソースと甘酸っぱいパインがよく合い
バランスよく仕上がっていました。端午の節句らしく
大福もおだしました。歯茎でも潰せる程度の
やわらかい大福なので食べやすく喜んでいただけました。



一食分の栄養量

エネルギー: 854kcal

タンパク質: 26.7g

脂質: 27.0g

塩: 2.9g

前月献立人気メニュー とうもろこしご飯



夏先取りの炊き込みご飯になります。
食感の良い甘いコーンとバター風味が
ご飯に丁度よく合い、初夏を感じる
メニューとなりました。



一人分の栄養量

エネルギー: 344kcal

タンパク質: 7.6g

脂質: 3.6g

塩: 0.6g



栄養一口メモ 食物繊維と便秘の関係



食物繊維は、体内で消化吸収されない難消化成分で、

水に溶けない「不溶性食物繊維」と、水に溶ける「水溶性食物繊維」

に分けられます。「不溶性食物繊維」は腸を活発にし便の量(かさ)になり、

「水溶性食物繊維」は善玉菌を増やし、便を軟らかくします。

☆☆☆便秘の原因は食物繊維不足だけではありません!!☆☆☆

水分不足 運動不足 咀嚼不足 ストレスが便秘の原因になります。

バランスのとれた食事で食物繊維をとることだけでなく

適度に水分をとり、身体を動かし、よく噛んで食事をする

ことが、更に便秘予防につながりますので実践しましょう。

