

# 今週の献立表【令和3年3月22日～令和3年3月28日】

	3月22日 (月)	3月23日 (火)	3月24日 (水)	3月25日 (木)	3月26日 (金)	3月27日 (土)	3月28日 (日)
朝食*		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃも</li> <li>・竹輪ともやしの金平</li> <li>・お浸し</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物or佃煮</li> <li>・味のりorふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あじの開き</li> <li>・ピリ辛こんにゃく</li> <li>・キャベツサラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物or佃煮</li> <li>・味のりorふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・出し巻き卵</li> <li>・白菜のおかか和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物or佃煮</li> <li>・味のりorふりかけ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul>		休	
昼食		3月23日  世界気象デー		<b>食事の前に手を洗いましょう！</b> 			所
夕食		<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と白菜の中華炒め</li> <li>・パリパリ春巻き</li> <li>・ツナとブロッコリーのマヨ焼き</li> <li>・ポトフ</li> <li>・千草和え</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のランチエラーソースかけ</li> <li>・牛肉とピーマンのチャップチェ風</li> <li>・オークランドポテト</li> <li>・厚揚げのそぼろ煮</li> <li>・3色ナムル</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・お吸い物</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉とれんこんのさっぱりオイスター炒め</li> <li>・カレーコロッケ</li> <li>・鶏とアスパラのグラタン風</li> <li>・ほろほろ大根</li> <li>・オクラとコーンのサラダ</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>		日	

◇◆◇ コレステロールを下げる食事 一6つのポイントー ◇◆◇

- ①飽和脂肪酸を多く含む食品を取りすぎない …脂肪の多い肉や加工肉、洋菓子、バターや生クリームなどはとりすぎに注意しましょう。
- ②アブラの量と質に気をつける …調理に使う油は、オリーブ油や菜種油などのオレイン酸が多い植物油を。
- ③食物纖維をたっぷりとる …水溶性の食物纖維はコレステロールが腸で再吸收されるのをおさえ、余分なコレステロールの排出を促す働きがあります。
- ④魚料理を増やし、大豆製品を毎日とる …魚の油に含まれるDHA、EPA(多価不飽和脂肪酸)には、血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する働きがあります。
- ⑤コレステロールを多く含む食品を食べすぎない …コレステロールは卵や肉、内臓、魚卵に多く含まれます。
- ⑥抗酸化ビタミン含む野菜をたっぷりとる …ビタミンA、C、Eなどの抗酸化ビタミンは、血中のLDLコレステロールの酸化をおさえ、動脈硬化を予防する働きがあります。