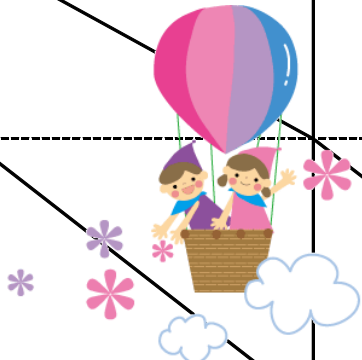


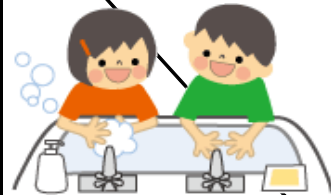


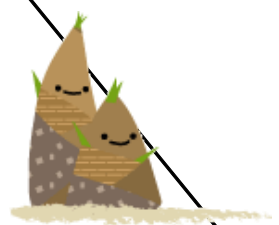



今週の献立表【令和3年3月22日～令和3年3月28日】

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

◇◆◇ コレステロールを下げる食事 —6つのポイント— ◇◆◇

- 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食物繊維をたっぷり取る …水溶性の食物繊維はコレステロールが腸で再吸収されるのをおさえ、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、大豆製品を毎日取る …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取る …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。