




今週の献立表

【令和3年4月19日～令和3年4月25日】

	4月19日 (月)	4月20日 (火)	4月21日 (水)	4月22日 (木)	4月23日 (金)	4月24日 (土)	4月25日 (日)
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> ・ししやも ・千草焼き ・ピリ辛こんにゃく ・お浸し ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・ピリ辛こんにゃく ・ごま和え ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・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		<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と新玉ねぎの炒め物 ・ハムカツ ・ラザニア風マカロニ ・若竹煮 ・梅肉酢和え ・フルーツ寒天 ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	<p>食事前には手を洗いましょう！</p> 				所
夕 食		<ul style="list-style-type: none"> ・ダッカルビ風 ・カニクリームコロッケ ・ツナとブロッコリーのマヨ焼き ・ポトフ ・ごぼうサラダ ・チョレギサラダ ・フルーツトロピカル ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 		<p>4月22日</p>  <p>よい夫婦の日</p>			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。