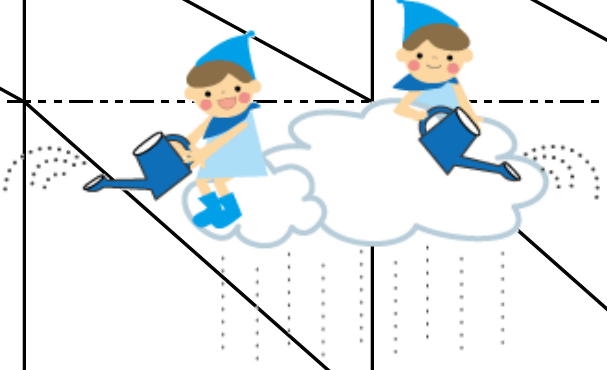


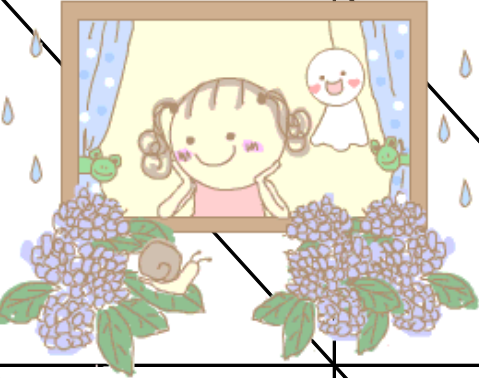






今週の献立表【令和3年6月28日～令和3年7月4日】

	6月28日 (月)	6月29日 (火)	6月30日 (水)	7月1日 (木)	7月2日 (金)	7月3日 (土)	7月4日 (日)
朝食					7月2日  蛸の日	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃも ・出し巻き卵 ・ピリ辛こんにゃく ・キャベツサラダ ・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"> ・あじの開き ・ミートオムレツ ・切り昆布の煮物 ・ブロッコリーのおかか和え ・フルーツ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳
昼食	6月28日  パフェの日				<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとトマトのスパゲティ ・リングフライ(2種) ・鶏とアスパラの塩炒め ・豚肉と大豆のピリ辛炒め ・グリーンサラダ ・フルーツ ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚とれんこんの中華炒め ・ハムカツ ・ミートボールのグラタン風 ・ひじきと厚揚げの煮物 ・チョレギサラダ ・フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と茄子のピリ辛炒め ・海老mixフライ ・リヨネーズポテト ・筑前煮 ・3色酢の物 ・フルーツ寒天 ・中華スープ ・ごはん ・漬物
夕食		6月29日  星の王子様の日	食事の前に手を洗いましょう！ 		<ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉 ・カニクリームコロッケ ・キムチじゃが ・ウィンナーとブロッコリーのバジルソテー ・中華和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツトロピカル ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンの塩レモン焼き ・牛肉コロッケ ・焼肉風野菜炒め ・がんも入り煮びたし ・切干大根と青菜のごま和え ・ごぼうサラダ ・フルーツ白玉 ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	

◇◆◇ 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。