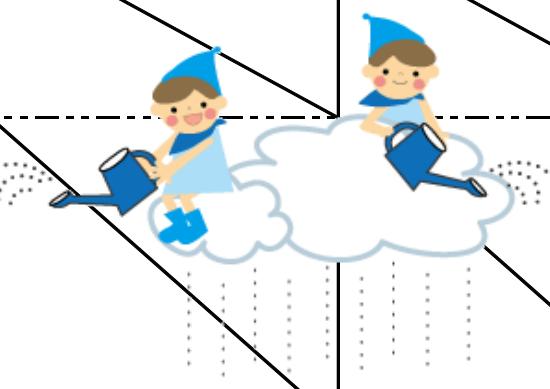
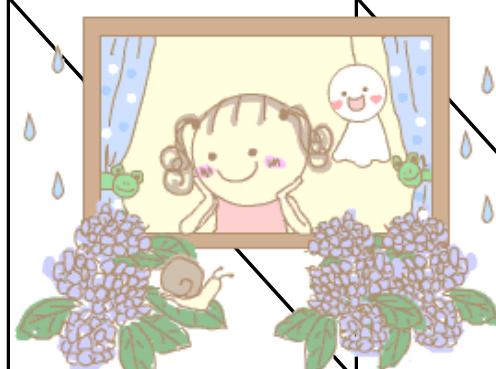
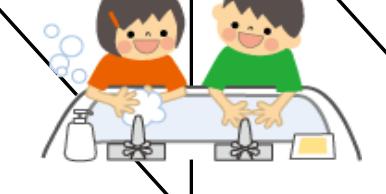


# 今週の献立表【令和3年6月28日～令和3年7月4日】

	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"> <li>・ししゃも</li> <li>・出し巻き卵</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</li> <li>・味のり</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>・ミートオムレツ</li> <li>・切り昆布の煮物</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・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>
昼食	6月28日  パフェの日				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナとトマトのスパゲティ</li> <li>・リングフライ(2種)</li> <li>・鶏とアスパラの塩炒め</li> <li>・豚肉と大豆のピリ辛炒め</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自身魚とれんこんの中華炒め</li> <li>・ハムカツ</li> <li>・ミートボールのグラタン風</li> <li>・ひじきと厚揚げの煮物</li> <li>・チョレギサラダ</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉と茄子のピリ辛炒め</li> <li>・海老mixフライ</li> <li>・リヨネーズポテト</li> <li>・筑前煮</li> <li>・3色酢の物</li> <li>・フルーツ寒天</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>
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"> <li>・回鍋肉</li> <li>・カニクリームコロッケ</li> <li>・キムチじゃが</li> <li>・ウインナーとブロッコリーのバジルソテー</li> <li>・中華和え</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・中華風コーンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンの塩レモン焼き</li> <li>・牛肉コロッケ</li> <li>・焼肉風野菜炒め</li> <li>・がんも入り煮びたし</li> <li>・切干大根と青菜のごま和え</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	

◆◆◆ 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食物繊維をたっぷりとる …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。