
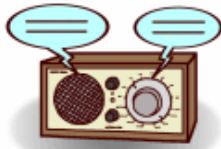








# 今週の献立表【令和3年8月9日～令和3年8月15日】

	8月9日 (月)	8月10日 (火)	8月11日 (水)	8月12日 (木)	8月13日 (金)	8月14日 (土)	8月15日 (日)
朝食	<div>・ししゃも</div> <div>・出し巻き卵</div> <div>・ピリ辛こんにゃく</div> <div>・キャベツサラダ</div> <div>・フルーツ</div> <div>・ごはん</div> <div>・味噌汁</div> <div>・漬物</div> <div>・味のり</div> <div>・手作りパン</div> <div>・マーガリン</div> <div>・ジャム</div> <div>・牛乳</div> <div></div> <div>臨時休館日</div>	<div>臨時休館日</div>	<div>臨時休館日</div>	<div>臨時休館日</div>	<div>臨時休館日</div>	<div>臨時休館日</div>	<div>8月15日</div> <div></div> <div>終戦記念日</div>
昼食	<div>・白身魚とれんこんの中華炒め</div> <div>・ささ身チーズカツ</div> <div>・ミートボールのグラタン風</div> <div>・ひじきと厚揚げの煮物</div> <div>・チョレギサラダ</div> <div>・フルーツのカルピス和え</div> <div>・にゅうめん</div> <div>・ごはん</div> <div>・漬物</div> <div>臨時休館日</div>	<div></div> <div>臨時休館日</div>	<div>食事の前に手を洗いましょう！</div> <div></div> <div>臨時休館日</div>	<div>臨時休館日</div>	<div>臨時休館日</div>	<div>臨時休館日</div>	<div>臨時休館日</div>
夕食	<div>8月8日</div> <div></div> <div>笑いの日</div>	<div>臨時休館日</div> <div></div> <div>臨時休館日</div>	<div>臨時休館日</div>	<div>臨時休館日</div> <div></div> <div>臨時休館日</div>	<div>臨時休館日</div>	<div>臨時休館日</div> <div></div>	

◇◆◇ 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とり …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、大豆製品を毎日とり …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り …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。