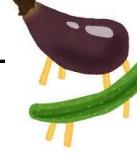


# 今週の献立表【令和3年8月9日～令和3年8月15日】

	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	<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> 	臨時休館日	臨時休館日	臨時休館日	臨時休館日	臨時休館日	8月15日  終戦記念日
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚とれんこんの中華炒め</li> <li>・ささ身チーズカツ</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>	臨時休館日	臨時休館日	臨時休館日	臨時休館日	臨時休館日	臨時休館日
夕食	<p>8月8日  笑いの日</p>	臨時休館日	臨時休館日	臨時休館日	臨時休館日	臨時休館日	

◆◆◆ 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食物纖維をたっぷりとる …水溶性の食物纖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。