

今週の献立表【令和3年10月11日～令和3年10月17日】

	10月11日 (月)	10月12日 (火)	10月13日 (水)	10月14日 (木)	10月15日 (金)	10月16日 (土)	10月17日 (日)
朝食					<ul style="list-style-type: none"> ・あじの開き ・出し巻き卵 ・切り昆布の煮物 ・キャベツサラダ ・フルーツ(オレンジ) ・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"> ・ししゃもフライ ・ゆで卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ブロッコリーのおかか和え ・フルーツ(オレンジ) ・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	 休所	 10月12日 タマゴデー		 10月14日 鉄道の日		 10月16日 世界食糧デー	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とれんこんの甘酢炒め ・牛肉コロッケ ・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 ・フルーツトロピカル ・中華スープ ・ごはん ・漬物
夕食				<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の中華風生姜焼き ・海老mixフライ ・オークランドポテト ・炒り鶏 ・オクラとコーンのサラダ ・チョレギサラダ ・フルーツポンチ ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	 10月15日 きのこの日	<ul style="list-style-type: none"> ・チキン竜田揚げ ・ナポリタンスパゲティ ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・含め煮 ・ごぼうサラダ ・千切りキャベツ ・フルーツカクテル ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物 	

◆◆◆ 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。