









# 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	休	<div>食事の前に手を洗いましょう！</div> 			<ul style="list-style-type: none"> <li>・あじの開き</li> <li>・出し巻き卵</li> <li>・切り昆布の煮物</li> <li>・キャベツサラダ</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</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>・ししゃもフライ</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・竹輪ともやしの金平</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</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	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"> <li>・豚肉とれんこんの甘酢炒め</li> <li>・牛肉コロッケ</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>・フルーツトロピカル</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕 食	日			<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の中華風生姜焼き</li> <li>・海老mixフライ</li> <li>・オクラとポテト</li> <li>・炒り鶏</li> <li>・オクラとコーンのサラダ</li> <li>・チョレギサラダ</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	10月15日  きのこの日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキン竜田揚げ</li> <li>・ナポリタンスパゲティ</li> <li>・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き</li> <li>・含め煮</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・千切りキャベツ</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	

◇◆◇ コレステロールを下げる食事 —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。