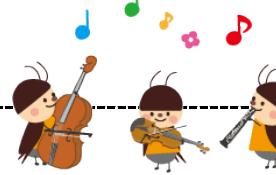


今週の献立表【令和3年11月8日～令和3年11月14日】

	11月8日 (月)	11月9日 (火)	11月10日 (水)	11月11日 (木)	11月12日 (金)	11月13日 (土)	11月14日 (日)
朝食	 休	 食事の前に手を洗いましょう！		<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ゆで卵 ・ベーコンポテト ・ごま和え ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ごはん ・味噌汁(麺・ネギ) ・漬物(きゅうり漬け) ・味のり 11月11日 ・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 ・ミートオムレツ ・ひじきと大豆の煮物 ・キャベツサラダ ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁(わかめ・ネギ) ・漬物(しば漬け) ・ふりかけ ・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 ・千草焼き ・切り昆布の煮物 ・お浸し ・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
昼食		11月9日 119!! 119番の日		<ul style="list-style-type: none"> ・焼きうどん ・れんこんの花磯辺揚げ ・ツナと野菜のマヨネーズ焼き ・小松菜としめじの炒り煮 ・チョレギサラダ ・フルーツ ・わかめスープ ・ごはん ・漬物(つぼ漬け) 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と野菜のナポリタン炒め ・イカ天 ・鶏肉とアスパラのグラタン風 ・麻婆南瓜 ・チョレギサラダ ・フルーツ ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物(きゅうり漬け) 	11月13日 うるしの日 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の天ぷらきのこあんかけ ・豚肉ともやしの炒め物 ・ラザニア風マカロニ ・がんも入り煮浸し ・コールスローサラダ ・フルーツポンチ ・すまし汁 ・ごはん ・漬物
夕食				<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と厚揚げの甘辛煮 ・マヨたまカツ ・野菜炒め ・ポトフ ・ごぼうサラダ ・ポパイサラダ ・フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・漬物(つぼ漬け) ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールキャベツのコンソメ煮 ・ささみチーズカツ ・牛肉とピーマンのチャップチエ風 ・さつま芋とエビの辛味炒め ・おくらとコーンのサラダ ・レンコンサラダ ・フルーツトロピカル ・ペイザンヌスープ ・漬物(つぼ漬け) ・ごはん 		

◆◆◆ 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。