


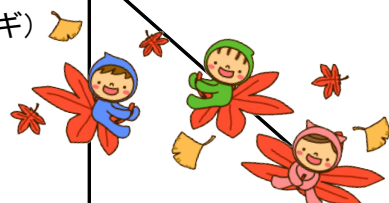







# 今週の献立表【令和3年11月8日～令和3年11月14日】

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