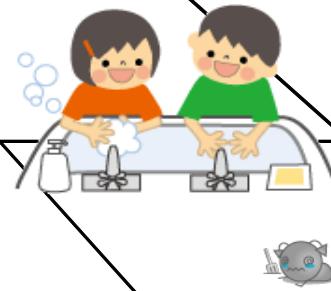


今週の献立表【令和3年11月29日～令和3年12月5日】

	11月29日 (月)	11月30日 (火)	12月1日 (水)	12月2日 (木)	12月3日 (金)	12月4日 (土)	12月5日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・出し巻き卵 ・竹輪ともやしの金平 ・きのことわかめのポン酢和え ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 <p>食事の前に手を洗いましょう！</p> 	<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(グレープフルーツ) ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯のゆかり焼き ・ゆで卵 ・竹輪ともやしの金平 ・きのことわかめのポン酢和え ・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"> ・いわしの開き ・ミートオムレツ ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・ブロッコリーのおかか和え ・フルーツ(グレープフルーツ) ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃも ・千草焼き ・ベーコンポテト ・3色サラダ ・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 ・ミートオムレツ ・ウィンナーと玉ねぎソテー ・白菜のおかか和え ・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 ・ミートオムレツ ・ウィンナーと玉ねぎソテー ・白菜のおかか和え ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・鱈のチャウダー ・ハムカツ ・豚肉ともやしの炒め物 ・鶏肉と里芋の中華煮 ・キャベツのレモン和え ・フルーツポンチ ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯の竜田揚げ(カレー風味) ・野菜炒め ・リヨネーズポテト ・豚肉と大根の煮物 ・ツナと小松菜の和え物 ・フルーツのカルビス和え ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 <p>12月1日 映画の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華風豚肉の生姜焼き ・皮付きポテト ・ミートボールのグラタン風 ・煮浸し ・かぶとりんごの梅肉和え ・フルーツトロピカル ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレー南蛮うどん ・かき揚げ ・イカと炒り卵の炒め物 ・魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め ・ツナと小松菜のサラダ ・フルーツ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレー南蛮うどん ・かき揚げ ・イカと炒り卵の炒め物 ・魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め ・ツナと小松菜のサラダ ・フルーツ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレー南蛮うどん ・かき揚げ ・イカと炒り卵の炒め物 ・魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め ・ツナと小松菜のサラダ ・フルーツ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレー南蛮うどん ・かき揚げ ・イカと炒り卵の炒め物 ・魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め ・ツナと小松菜のサラダ ・フルーツ ・ごはん ・漬物
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・ビーフシチュー ・カマンベールチーズコロッケ ・ひき肉と春雨の炒め物 ・海老とほうれん草と卵の炒め物 ・白菜と鶏のごま和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツトロピカル ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げ豚肉のごま和え ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め ・五目煮 ・オクラとコーンのサラダ ・南瓜とレーズンのサラダ ・フルーツポンチ ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・きすの天ぷら ・豚肉ともやしの炒め物 ・ラザニア風マカロニ ・肉豆腐 ・ごぼうサラダ ・梅肉酢和え ・フルーツカクテル ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ときのこの香り煮 ・カマンベールチーズコロッケ ・海老とアスパラのスイートマヨ炒め ・豚肉ともやしのピリ辛炒め ・オクラとコーンのサラダ ・キャベツのレモン和え ・フルーツポンチ ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のクリームコーン焼き ・メンチカツ ・牛肉とピーマンのチャプチエ風 ・ポトフ ・オクラとコーンのサラダ ・白菜と鶏のごま和え ・フルーツ白玉 ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚の照り焼きゆず風味 ・カニクリームコロッケ ・八宝菜 ・麻婆南瓜 ・オクラとコーンのサラダ ・3色野菜のおろし和え ・フルーツのカルビス和え ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	<p>12月5日 バミューダ・トライアングルの日</p> 

◇◆◇ コレステロールを下げる食事 一6つのポイント一 ◇◆◇

- 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。