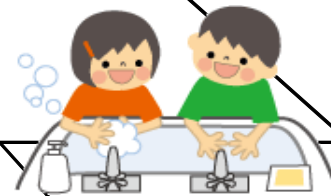






# 今週の献立表

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

◇◆◇ 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。