



献立



済生会今治老人保健施設希望の園 デイケア常菜

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	1	2	3	4
			にゅうめん 煮魚 煮浸し ストロベリームース	鮭のタルタルソース 大根のくず煮 酢物 ヨーグルト	魚のパン粉焼き トマトと卵の炒め物 サラダ やわらか水ようかん	シラス入りだし巻き卵 炒り豆腐 カリフラワー・梅肉和え ブロッコ（ピーチ）
			エネルギー 491kcal たんぱく質 21.3g 脂質 7.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 612kcal たんぱく質 28.6g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 578kcal たんぱく質 24.9.0g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 553kcal たんぱく質 26.9g 脂質 11.4g 食塩相当量 2.4g
5	6	7	8	9	10	11
	豆腐の落とし揚げ 煮込みうどん 和え物 お月見ゼリー	鮭の塩焼き きしめん ホウレン草煮浸し リンゴコンポート	麻婆豆腐風 にゅうめん 茄子の味噌煮 ストロベリームース	かき揚げ 炒り煮 ゴマ和え 抹茶プリン	チゲ鍋風 きしめん 茄子の煮浸し リンゴのコンポート	ビーフシチュー フレンチサラダ 野菜スクランブル ストロベリームース
	エネルギー 558kcal たんぱく質 20.9g 脂質 10.3g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 450kcal たんぱく質 23.8g 脂質 4.5g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 645kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 674kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.1g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 561kcal たんぱく質 26.7g 脂質 10.6g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 632kcal たんぱく質 19.0g 脂質 23.1g 食塩相当量 2.8g
12	13	14	15	16	17	18
	ミートボール スープ煮 春雨酢物 ブロッコ(ピーチ)	あんかけ豆腐 煮込みうどん ホウレン草和え物 プリン	ぎせい豆腐 にゅうめん みぞれ酢和え 抹茶プリン	揚げだし豆腐 焼きなす 酢物 やわらか水ようかん	かに玉風 きしめん 南瓜そぼろ煮 プリン	にゅうめん ホキの燻製風 エビとほうれん草の煮浸し ブロッコ（グレープ）
	エネルギー 753kcal たんぱく質 25.8g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.1g 脂質 12.9g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 576kcal たんぱく質 25.1.8g 脂質 10.5g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 591kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 637kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 491kcal たんぱく質 29.0g 脂質 2.1g 食塩相当量 3.2g
19	20	21	22	23	24	25
	揚げおろし煮魚 にゅうめん キャベツの柔らか煮 ブロッコリー	チキンカレー 南瓜煮 リンゴコンポート	サワラ黄身焼 和え物 ポテトサラダ ブロッコ（ピーチ）	豆腐団子煮 野菜コンソメ煮 青菜の炒め煮 ストロベリームース	鯛のしぐれ煮 きしめん 焼きなす ピーチゼリー	魚中華蒸し サツマ芋の甘煮 酢の物 プリン
	エネルギー 637kcal たんぱく質 26.0g 脂質 13.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 670kcal たんぱく質 21.9g 脂質 12.6g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 646kcal たんぱく質 30.4g 脂質 18.7g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 545kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 462kcal たんぱく質 21.4g 脂質 5.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 512kcal たんぱく質 18.2g 脂質 4.1g 食塩相当量 1.8g
26	27	28	29	30	31	1
	おでん煮 にゅうめん 野菜のくず煮 ブロッコ（グレープ）	鮭のポトフ きしめん 和え物 コーヒー牛乳プリン	にゅうめん 煮魚 煮浸し ストロベリームース	鮭のタルタルソース 大根のくず煮 酢物 ヨーグルト	魚のパン粉焼き トマトと卵の炒め物 サラダ ハロウィンデザート	
	エネルギー 610kcal たんぱく質 30.4g 脂質 12.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 504kcal たんぱく質 23.6g 脂質 5.1g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 491kcal たんぱく質 21.2g 脂質 7.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 612kcal たんぱく質 28.6g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 570kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.7g 食塩相当量 2.1g	

コレステロールってなに？

～善玉・悪玉コレステロールについて～

人体を構成する脂質の一つです、コレステロールは身体に悪いという印象を抱く方も多いのではないのでしょうか？

「細胞膜」や「ホルモン」、栄養素の消化吸収を助ける「胆汁酸」の材料となり、身体に必要な栄養素なのです。しかし、脂肪過多な食事を続けると血液がドロドロになり、血管内にコレステロールが付着し血管を詰まらせる原因にもなります。



・善玉コレステロール

善玉コレステロール



血液中の余分なコレステロールを肝臓へ運ぶ働きがあります。いわば血管のお掃除屋さんのような役割を担っていて、動脈硬化の予防に役立ちます。



・悪玉コレステロール

悪玉コレステロール



肝臓で作られたコレステロールを体中に運ぶ働きがあります。増えすぎると血管内にコレステロールが付着し動脈硬化を促進させる要因になります。



善玉を増やし悪玉を減らす食事のポイントを紹介します！

- ・脂身の多い肉を控える
- ・卵・魚卵・内臓類を控える
- ・食物繊維を多くとる
- ・油は植物由来の物にする
- ・お菓子を果物に置き換える



管理栄養士 下園啓太

※上記の栄養素には米飯150g（全粥なら330g）が含まれます。