

選びたいメニュー

【食物繊維の多いメニュー】

野菜炒め



サラダ(野菜,海藻)



タンメン



なめこおろし



おひたし



冷やし中華



煮物(若竹煮)



酢の物



きんぴらごぼう



ピビンバ



鍋物



※一品料理での追加で野菜,海藻,きのこなどを補うのが現実的です。

【バランスの良いメニュー】

焼き魚定食



煮魚定食



豆腐サラダ



八宝菜定食



幕の内弁当



鍋焼きうどん



刺身定食



筑前煮



五目ラーメン



※比較的和定食がおすすめです。しかし、コレステロールの多い食品(卵など)は除いてください。また、全体量が多い(カロリーの高い)料理は、1/4程度残してください。

避けたいメニュー

【コレステロールの多いメニュー】

親子丼



うな重



いくら丼



レバニラ炒め



海鮮丼



オムレツ



海老フライ



海老チリソース



カニ玉



豚角煮



ピザ



※このメニューはできるだけ選ばない(オーダーしない)ようにしましょう。

【油の多いメニュー】

カツ丼



春巻き



カルビ焼き肉



カレーライス



天ぷら



グラタン



パスタ(スパゲッティ)



ラーメン(特にバターラーメン)



※できるだけ食べる量を減らしましょう。