

2月食事だより

ケア・ファースト
Vol.21



3日：節分メニュー

8日：きつねうどん

14日：バレンタインデー



3時のおやつ



いわしフライ・大豆五目煮
巻き寿司・いなり寿司

ハート型ハンバーグ・サラダ
えびピラフ・コーンスープ



15日：中華丼

2月カフェ行事～チョコレートフォンテュ～



具はバナナ・イチゴ・カステラ・
マッシュマロです

栄養・ケア・コラム NO.13



～ 今月の野菜 ～

『 2月の野菜 』



「小松菜」は、2月が旬の野菜です。
小松菜100gあたり1日に必要とされるビタミンC
1/3が摂取できます。そして鉄分も豊富でほうれん草
の約4倍も多く含まれています。

おすすめレシピ♪

「小松菜とじゃこのふりかけ」

- ・小松菜1束・・・ 細かく切る
- ・じゃこ・干しエビ合わせて 25g
- ・白ごま・かつおぶし 適量
- ・砂糖 大1
- ・しょうゆ・酒 大2
- ・塩 1/2
- ・ごま油 大2・・・ 炒める時に使用

★小松菜の芯を先に炒め、次に葉、じゃこ、干しエビを加え炒めます。中火にして調味料を入れカリカリになるまで炒め出来上がりです。

3月の予定

- 1日 ハヤシライス
- 3日 ひなまつりメニュー
- 8日 かき揚げうどん
- 15日 豚丼
- 14～20日 全施設カフェ行事
(桜もち作り)
- 22日 みそラーメン

