

3月食事だより

ケア・ファースト
Vol.22

3日：ひな祭りメニュー



15時おやつ

イチゴケーキ

15日：豚丼



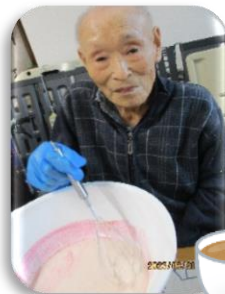
22日：みそラーメン



ちらし寿司・はんぺんフライ・
茶碗蒸し・すまし汁



29日：メンチカツ



3月カフェ行事～桜もち作り～

上新粉と薄力粉を水で溶きます。食紅を入れほんのりピンク色に焼き上げました。

栄養・ケア・コラム NO.14



～ 今月の野菜 ～

「3月の野菜」



「春キャベツ」は、3月が旬の野菜です。

栄養価はビタミンC・ビタミンK・ビタミンU・カロテン・葉酸・食物繊維です。「ビタミンU」はキャベツから発見され別名「キャベジン」と呼ばれ胃酸の分泌・胃粘膜の促進など消化を助ける働きがあり胃腸薬に利用されています。

『おすすめレシピ♪』

「キャベツのナムル」

- ・春キャベツ300g・・・粗刻み
- ・塩昆布7g
- ・ごま油、白いりごま大1
- ・鶏ガラスープ素 小1
- ・しょうゆ・レモン汁 少々
- ・にんにくチューブ 2～3cm

★キャベツを切って軽く塩もみします。彩りに人参入れてもOK!
キッチンタオルで絞ってボウルに入れ塩昆布と調味料を入れて出来上がりです!

4月の予定

5日 きつねうどん

12日 中華丼

18日 お花見弁当
おやつ榮太楼 和菓子

19日 チャーシュー麺

24～27日 全施設カフェ行事
(あんみつ作り)

26日 ポークカレー

