

# 4月食事だより

ケア・ファースト  
Vol.23

5日：きつねうどん



18日：お花見弁当



エビフライ・サラダ・肉団子・ゆかりご飯・お吸い物

15時おやつ  
桜太極「桜」



19日：チャーシュー麺



4月カフェ行事～フルーツあんみつ作り～



寒天とフルーツ缶をお皿に盛り付け、お好みでホイップクリーム・あんこ・黒蜜をかけていただきました

栄養・ケア・コラム NO.15



～ 今月の野菜 ～

「4月の野菜」



「じゃがいも」は、4～5月が旬の野菜です。  
栄養価はビタミンC・ビタミンB2・6・ナイアシン・パントテン酸・食物繊維です。  
それぞれの栄養価には**老化防止**、**皮膚や粘膜の健康を維持し細胞の生まれ変わりに役立っています。**

『おすすめレシピ♪』

「じゃがいも餅」

- ・じゃがいも…2個
- ・バター…10g
- ・しょうゆ…小1/2
- ★片栗粉…大4
- ★塩…少々
- ★水…大3

○じゃがいもを茹でてマッシュする。そこに★の調味料を混ぜる。4等分にして平たい円形にします。フライパンにバターをひき両面を焼いたらしょうゆをたらし出来あがりです！！

5月の予定

3日 かき揚げうどん

10日 親子丼

15～19日 全施設カフェ行事  
(クレープ作り)

17日 みそラーメン

24日 キーマカレー

26日 全施設お誕生日会

