



春陽うららかな季節になりました。

今年は暖冬の影響で『早く桜が咲くのでは』と近づく春への期待が高まります。

今の時期、オススメしたい旬の食材は『あさり』です。

あさりには鉄分が多く含まれています。

鉄分は不足すると、貧血を引き起こしたり、ストレスを感じやすくなったりします。

あさりに多く含まれているビタミンB群は、水に溶けやすい性質があります。

茹でると煮汁へ栄養が流れ出てしまうため、炊いた汁ごと食べる調理方法がオススメです。

3月2日 ひなまつり献立

いくつになっても「桃の節句」が近づくると心が浮き立ちます。

今年は、3月3日が日曜日のため、1日早い『ひなまつり』です。



3月13日 郷土食 奈良県

お隣の奈良県メニューが登場します。

茶粥は、相談員さん提案の「新メニュー」です。

旅行気分を感じて頂ければ幸いです。



3月19日 焼きそば



施設特製の焼きそばは、フライパンで少しずつ丁寧に焼きつけており、

この日は、焦げたソースの良い香りが1Fフロアーに広がります。

今回は、新人の可愛らしい調理師さんが腕を振るいます。

3月23日 春野菜とひき肉のカレー



3月も末になると桜が咲き、心が躍ります。

そんな季節にピッタリのカレーをご用意します。

キャベツの甘味が溶け込んだカレーは、優しい味です。

