

春風の候、いかがお過ごしでしょうか。

晴れやかな気持ちになる一方、この時期は、体内のバランスを調整する自律神経が不安定になりやすく、ちょっとしたことで体調を崩してしまいがちです。

ヨーグルト・納豆などの発酵食品や、海藻類・フルーツ・野菜などの食物繊維を積極的に摂ることで、腸内環境が改善され、自律神経を整えることが期待できます。うららかなこの季節を元気に楽しみましょう。

4月3日 ピラフ



旬の「あさり」を使ったピラフです。

あさりには鉄分が多く含まれており、施設でも積極的に使用しています。ご飯と一緒に炊きこむことで、旨味を余すことなく頂きます。

4月5日 郷土食 京都府



色々な植物が芽吹くこの季節。

ほろ苦い春の香りの山菜が食べたくなります。

この日は、入居者様にも大人気の「山菜入り炊き込みご飯」が登場します。春を感じて頂ければ幸いです。



4月7日 外食メニュー



今回は「ココイチ特製カレー」の登場です。

器にもこだわり、「ココイチ」マーク入りを使用します。

トッピングには「コロッケ」をご用意します。

4月8日 きつねうどん



人気メニューの登場です。

昆布の効いた出汁は絶品ですよ！



4月16日 感謝祝福式 特別献立



施設特製の豪華お弁当です。

今年のお弁当は「まぐろ多め」となっております！

