

新緑の候、いかがお過ごしでしょうか。

5月5日は「端午の節句」。我が家では、鯉のぼりを飾ったりすることはありませんが、毎年、柏餅などを食べるのが楽しみとなっています。

今月の世界のメニューは「スペイン」です。

今回は、ターメリックでご飯を黄色く色付けします。ターメリックの色素は「クルクミン」。クルクミンには、消化液の分泌促進・肝機能の向上などの作用が期待できます。

これから時期は気温も上がってきます。スパイスを取り入れて元気に過ごしましょう。

5 月 5 日 こどもの日メニュー

毎年恒例の「大人のお子様ランチプレート」です。

今年はオムライス・ハンバーグ・エビフライに

さらに「たこさんウインナー 🐙」で可愛さアップです。



5 月 7 日 豚バラとキャベツのカレー



春キャベツを使った軽やかなカレーです。

豚バラはしっかり炒め、香ばしさと脂のコクをプラスします。

5 月 13 日 郷土食 静岡県

私事ですが、先日、静岡旅行の際に食べた「桜エビ」が美味しく、皆様に届けたいと思い、メニューに取り入れました。

今回は食べやすく桜エビを炊き込みご飯でご用意します。

5 月 13 日 季節のご飯



今月の季節のご飯は「豆ごはん」です。

米を炊いた後に混ぜこみ、色鮮やかに仕上げます。

5 月 22 日 肉そば



温かい和そばに、甘辛く炊いた牛肉と玉ねぎをトッピングした人気が出そうな新メニューの登場です。

入居者様のご意見を取り入れ、今月より麺料理が週に 1 回のご用意となります。

5 月 30 日 ワールドトリップ スペイン



今回は、定番の「パエリア」をご用意します。

おやつには、厨房栄養士特製のオレンジケーキをご用意します。

最近では、毎月楽しみにしてくださる入居者様が増加中です。