



春陽うららかな季節になりました。

施設では先日、ひと足早い春を楽しんで頂こうと「ヨモギ入りのおはぎ」を手作りし、入居者様からは大好評を頂きました。

この時期は寒暖差で体内のバランスを調整する自律神経が不安定になり、体調を崩しがちです。精神を安定させるセロトニンの材料(トリプトファン)は食事とれます。

チーズ・牛乳や豆腐・味噌、ナッツ類など『トリプトファン』を多く含む食材を意識的に食べ、この時期を元気に過ごしましょう。

3月3日 ひなまつり献立



いくつになっても「桃の節句」が近づくと心が浮き立ちます。

この日の散らし寿司には、旬の食材『菜の花』『たけのこ』を使います。桜ゼリーで春を感じて頂ければ幸いです。

3月14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。大人気メニューで、焼きそばの日が近づくとワクワクします。

3月15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25日 春野菜とひき肉のカレー



3月も末になると桜が咲き始め、春への期待に心が躍ります。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。

3月26日 吉野家メニュー



大好評の『吉野家 特製牛丼』です。外食気分でお召し上がりください。

