

栄

養

科

だ

よ

り



## イベント食 12月24日（水） 昼食



オムライス

ロールキャベツ

マカロニサラダ

杏仁フルーツ

コーンポタージュ

## イベント食 12月31日（水） 昼食



年越しそば

錦糸焼売

ほうれん草の胡麻和え

つゆ

### 利用者様の感想

12/24は恒例のオムライスを提供。色がきれいだね、珍しいね、美味しいねと、とても好評でした。おやつはクリームと苺をトッピングしたロールケーキ。残食はありませんでした。(23日にフロアイベントでサンタケーキを提供しています。)

12/31は年越しそばを提供。かき揚げをのせました。つゆの味が薄いとのご意見もまだ少しありますが、とても好評でした。錦糸の焼売は彩りもよかったです。

### ほうれん草と小松菜について

ほうれん草と小松菜の見た目は、葉の形と根本に大きな違いがあります。小松菜はほうれん草より歯が丸くて切れ込みがなく、根本は白くなっています。栄養素は、B-カロテンやビタミンK・葉酸・ビタミンCなどを多く含んでいますが、これらはややほうれん草の方が多くなります。また、カリウム・カルシウム・鉄も多く、特に小松菜は100g当たりカリシウム170mg、鉄2.8mgととても多く含んでいます。

料理のこつ：ほうれん草 あくの成分であるシュウ酸をわずかに含んでいます。

シュウ酸は水溶性のため、茹でたり水にさらしたりすることで減らすことが出来ます。

茹でたあと流水にさらしましょう。

小松菜 あくが少ないので下茹でする必要がありません。調理前に水につけておくと

葉先まで水分が行き渡り、熱が均一に通りやすくなるので、

仕上がりがきれいになります。



## 1月の予定

### 行事・イベント食

1/1（木）お正月行事食 1/7（水）七草

1/14（水）年明けうどん 1/16（金）・1/27（火）揚げ物

### おやつセレクト

1/19（月）オレンジケーキ・フレッシュミルクケーキ

ご当地おやつ 1/27（火）島根県 出雲のお福わけ

変更になる場合もあります。ご了承ください。

### ご当地おやつ

12月は 青森県 ラグノオ  
カスタークーベルベットでした

