

栄 養 科 だ よ り

イベント食 2月3日(火) 昼食



いなり寿司・太巻き

魚の照り焼き

菜の花和え

すまし汁

おやつ 節分おやき

利用者様の感想

2/3 は節分の行事食行いました。嚥下の状態を確認して普段お粥の方にもいなり寿司を提供したところおいしいと好評でした。見た目も良かったようです。太巻きの数が少ないとの意見もありました。

イベント食 2月24日(火) 昼食



ミートスパゲティ

ツナとキャベツの酢の物

フルーツカクテル

コンソメスープ

2/24 は麺の日でミートスパゲティをお出ししました。あまり提供していないので、珍しいね、美味しいねとの声がありました。量が多かった、平たいお皿での提供したため、食べにくいとの声もありました。

こんにゃくを料理してみよう！！

ヒトの消化酵素で消化されない食物繊維のグルコマンナンが多量の水分を取り込んで凝固した水分97%の食品です。カロリーがほとんどなく食物繊維が豊富なことから、整腸作用・便秘解消ほ他、生活習慣病の予防・改善にも効果があります。料理に使うことでかさを増し、独特の弾力性と歯ごたえの食感からよく噛んで食べるので、満腹中枢を刺激し、満足感が得られ食べすぎを防ぎます。

下処理の仕方

臭みをとるために下処理をしましょう。

- ① こんにゃくを洗う…水で洗い、表面の不純物を取り除きます。
袋に入っている液体には凝固剤が含まれているので、しっかりと洗い流すことが大切です。
- ② 塩もみ…適当な大きさにちぎり塩をまぶして5分ほど置きます。水分が抜け臭みを取り除きます。
- ③ 下茹で…塩もみしたら沸騰したお湯に入れ、2分ほど茹でます。味がしみ込みやすくなります。



3月の予定

行事・イベント食

3/3 (火) ひなまつり行事食 3/20 (金) ぼたもち

3/14 (土) 塩ラーメン 3/4 (水)・3/16 (月) 揚げ物

おやつセレクト

3/10 (火) 人情焼き あんこ・カスタード

3/19 (木) スイスバウム・みかんブッセ

ご当地おやつ 3/30 (月) 長野県 白馬錦 酒まんじゅう

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

2月は 三方六 チョコ
でした

