

栄 養 科 だ よ り

新献立 常菜食



ご飯

タンドリーチキン

大根とツナの炒め煮

果物缶

利用者様の感想

3/23 より新献立がスタートしました。常菜食（おかずがかたち・一口大）の方より肉が硬いとの声を頂き改善できるよう対応しています。メニューは増えました。あまり好評でなかった魚のメニューを減らし、お肉を使用したチリソース、回鍋肉、茄子の肉みそ炒めなどが追加となりました。きざみ食を提供している方からのご意見は色が悪い（白っぽい色が多い）味が薄いと改善が必要な声が多く、変更できるところより対応していきます。

新献立



ご飯

トンテキ

大根なます

コンソメスープ

水菜について

栄養がないと言われがちな水菜ですが、実は体に嬉しい栄養素が多く含まれています。

①貧血予防に役立つ

含まれる鉄や葉酸をとることで、貧血の予防になります。また鉄の吸収を助けるビタミンCも豊富で一緒にとることができます。ビタミンCはコラーゲンの生成にも関与し美肌効果があります。

②便の排泄をサポート

食物繊維が多く含まれています。水溶性の繊維には便の水分を保つ働きがあり、不溶性の繊維には大腸の運動を活発にしたり、便の量を増やしたりする作用があります。どちらの繊維も含まれていますので、便秘対策にぴったりです。

③骨粗鬆症の予防に

カルシウムは骨を丈夫にして骨粗鬆症の予防に。
また集中力をアップさせる働きもありイライラ防止に効果があります。



4月の予定

行事・イベント食

5月5日 端午の節句 他は未定です

ご当地おやつ

4月は 山梨県
いちごブッセ



ご当地おやつ 5/27 (水) 鹿児島県 かすたどん

変更になる場合もあります。ご了承ください。