

今月の新献立

4/5

◆油淋鶏

昼食

4/12

◆酢鶏

夕食

代謝アップ！お酢の酸味と鶏肉のタンパク質で体の中から元気に。

4/10

◆ブリ大葉フライ

夕食

血液サラサラ！ぶりは青魚の中でもEPAがトップクラスで豊富です。

4/17

◆チーズチキンカツ

夕食

行事食と季節の味わい

「行事食」とは、季節の祝い事に旬の食材を供え、健康や幸福を願う食事のことをさします。その意味や由来を理解し、季節の移ろいをより豊かに楽しみましょう。

- ・おせち料理 福が重なるよう願う重箱料理です。
- ・節分 豆で邪気を払い、恵方巻で縁起を担ぎます。
- ・ひな祭り 女の子の健やかな成長と幸福を願います。
- ・七夕 天の川に見立てたそうめん、初夏の暑さを爽やかにします。
- ・土用の丑 栄養豊富なうなぎで夏の疲れを癒します。
- ・敬老の日 高齢者を敬愛し、長寿をお祝いする膳を準備します。
- ・クリスマス 日本では、七面鳥の代わりに鶏（チキン）を食べるのが一般的です。
- ・大晦日 蕎麦を食べることで「今年一年の災厄を断ち切る」と願います。



今月のリクエストメニュー Vol.3

GH みどりの風様・デイサービスもこもこ広場様
からのリクエスト

天津飯

4/3(金)

昼食

◆天津飯

揚げない大学いも
はるさめスープ



今月は、とろりとした餡が食欲をそそる「天津飯」をご用意しました。天津飯は日本発祥の中華風丼料理で、関東はケチャップなどを使った甘酢あん、関西は醤油ベースのあんが一般的です。卵に含まれる良質なたんぱく質が、筋肉の維持をサポートして、元気に過ごすための体づくりを助けます。春のリクエストメニュー、皆様にお楽しみいただけたら幸いです。



※写真はイメージです