



今月の給食だより

平成 30 年 3 月号
ライフホーム城山 施設長 西川慶次
管理栄養士 武内真理

2/3 節分行事

鬼に扮した職員が入所者様にお手製の棍棒を持って近づきましたが、皆様に力強くボールを投げられ、退散していました！



昼食には恵方巻きといなり寿司をお出ししたところ、黙々と皆様食べていらっしゃいました！今年も南南東でしたね！

2/17 誕生会



昼食はお祝い膳として、皆様がお好きな「御刺身や天ぷら、お赤飯」をお出ししました。洋梨のコンポートも食べやすく皆様喜ばれておりました。誕生会には、中沢の囃子連の方々がたくさんいらっしゃり、迫力のあるパフォーマンスを見せて頂きました！



おやつにココアロールケーキをお出ししたところ、甘くて美味しいと喜ばれていました！



2/14 バレンタインデー

昼食に彩り綺麗なちらし寿司と苺をお出ししました。皆様完食でした！



2/18 郷土料理 栃木県

大根卸しと鮭や大豆と一緒に煮た「しもつかれ」をお出ししました！



2/6 今日は海苔の日

海苔を使った料理ということで、「海苔の佃煮パスタ」をお出ししました。温泉卵と相性抜群！



2/7 出張にぎり寿司

大和市にある「すし一番」のご夫婦が当施設に来て頂き、入所者様の目の前でお寿司を握って頂きました！お代わりも可能なことを伝えると皆様嬉しそうにお代わりされていました！

又、普通のお寿司では飲み込みが不安な方の為に、軟らかいシャリ玉やタタキの刺身を用いてソフトにぎり寿司をお出ししたところ、味も見た目も好評で、安全に召し上がって頂きました！



ソフトにぎり寿司

今月の旬と栄養 * しいたけ *

秋のイメージのある「しいたけ」ですが、実は春も美味しくいただけます！しいたけには骨を丈夫にするビタミンDが豊富に含まれています。カルシウムを含む食品と一緒に摂ると、骨粗鬆症予防に効果的と言われています。

スーパーでしいたけを買った後、1~2時間ほど天日干ししておくことでビタミンDの増加が期待できます！



しいたけとあおさの味噌汁 4人分

しいたけ	3個
あおさ	4g
だし	小さじ2
味噌	大さじ3



平成 30 年 3 月の予定!!

行事

3/3 ひなまつり行事食

てまり寿司をご提供します。施設の玄関やフロアにはお雛さまを飾っています。



イベント食

3/7 今日は何の食記念日？

「メンチカツ」の日なので皆様に好評なナポリタンと一緒に提供いたします！

3/14 今日は何の食記念日？

「卵」の日です。ロコモコ丼に温泉卵をのせて提供いたします！

3/10 郷土料理 新潟県

「のっぺい汁」をお提供いたします！