



今月の給食だより

平成31年
2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

1/1 昼食元日祝い膳

今年は松花堂弁当に9マスの様々なおせちを盛り付け、今年最初の昼食を楽しんでいただきました！



栄養士武内が着任後、毎年干支の折り紙を元日の昼食に飾っています。今年で3年目…猪は難しいです。

どんど焼き

1/12に行いました！セッティングをしている時に、予報通り雪が降り出し、職員一同大慌て！すぐに雪は止み無事にどんど焼きを行う事が出来ました。白玉粉や豆腐を混ぜた団子を厨房調理員が作成し、枝に刺して焼きました！とても寒い為、防寒対策をした数名の入所者様のみ外で団子焼きを体験しました！



誕生会・お祝い膳

1/19(土)誕生会を行いました！

昼食にはお祝い膳として、宮城県の郷土料理「はらこ飯」をお出ししました。それ以外にも茄子のずんだ和えやリンゴのコンポートも好評でした！

誕生会のおやつでは、抹茶のティラミスをお出ししたところ、美味しい、綺麗などの声をいただきました



誕生会の催しとして

中澤囃子連の方々がきてくださいました



今月の旬と栄養 * ニラ *

強い匂いと濃い緑色が特徴的なニラ！

強い匂いはネギ類に共通している香り成分アリシンによります。アリシンは、ビタミンB1の吸収を高め、血栓予防や疲労回復に役立ちます。ビタミンB1が多く含まれている豚肉やレバーなどと一緒に調理すると効果的です。さらに、油を使って炒めたり、胡麻油を混ぜたりすることで、ニラに含まれているβカロテンの吸収が高まります。光を当てずに栽培した黄ニラは甘みが強く食べやすいですが、βカロテンの含有量は緑色のニラの方が格段に豊富です！

ニラは乾燥や水気に弱くすぐにしおれてしまうため、紙やラップで巻き立てて冷蔵庫で保存しましょう。すぐに使わない場合はある程度の長さに切って、冷凍しておくことですぐに調理に使用できます。



豚肉とニラの卵とじ 4人前

豚肉	200g	椎茸	3枚	塩・胡椒	少々
ニラ	200g	酒・醤油	大さじ1	豆板醤	小さじ1
もやし	1袋	オイスターソース	小さじ2		



平成31年2月の予定!!

行事食&イベント食



2/2 節分行事食

今年度は2日に節分行事を行います。昼食は、恵方巻きといなり寿司をご用意し、おやつには甘納豆をお出しします！

2/7 郷土料理 長崎県

長崎と言えば「ちゃんぽん」です。様々な物を混ぜたものを意味するちゃんぽん、その名の通り具たくさんで提供します！

2/20 特養 出張にぎり寿司

2/23 デイ 出張にぎり寿司

毎年協力して頂いている「すし一番」の御夫婦に今年も皆さまの目の前で、御寿司を握って頂きます。

おかわりも出来る為、楽しみにして頂けたらと思います。