

まほろばのお食事

「手作り」にこだわる

「食材」にこだわる

「味」にこだわる

12月25日(木)の行事食は、ミートローフ、かぼちゃサラダ、オニオンスープ、チョコケーキなどを提供しました。ミートローフは、おいしかったと好評でしたが、中にコーンやグリーンピースが入っていたため、入っていないハンバーグがよかったとのこと意見もいただきました。かぼちゃサラダは、レーズンが入っていて、味付けも良くおいしかったとご好評いただきました。オニオンスープもおいしかったと好評でした。チョコケーキは、甘くておいしかった、普段食べられないから嬉しいとのこと声をいただきましたが、フルーツが食べたかったとのこと要望もいただきました。



1月の特別食はコチラ★

・海鮮ちらし寿司

・ほうれん草の白和え

・抹茶ブラウニー

・筑前煮

・空也蒸し

・すまし汁

エネルギー579kcal
たんぱく質32.6g
食塩相当量2.1g

●ほうれん草

ほうれん草は多くのビタミンやミネラルを含む栄養豊富な野菜です。ビタミンA・ビタミンC・ビタミンK・葉酸・カリウム・マグネシウムなど健康維持や病気予防に効果的です。

豊富な栄養素を含み、緑黄色野菜の中でもビタミンCや食物繊維が豊富で、栄養価の高い野菜です。

また抗酸化作用の期待できるビタミンCが含まれており、免疫向上や美肌効果に役立ちます。

加熱調理しても比較的ビタミンCが残りやすいので、炒め物やスープにすることで効率よく栄養を摂取出来ます。



●七草粥

七草粥とは春の七草が入ったお粥のことです。1月7日の「人日（じんじつ）の節句」に食べます。

「人日の節句」は1年に5回ある中国の節句のひとつ。無病息災や健康長寿を願って七草粥を食べます。

また正月のおせち料理などを、たくさん食べて疲れた胃腸を休ませる意味もあります。