

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

5月7日（木）は、あなごちらし寿司、南瓜のいとし煮、茶わん蒸し、抹茶羊かんを提供しました。
あなごちらし寿司は彩りよく、味も量もちょうどよくて満足だったと好評でした。あなごの量が少なかった、酢が感じられなかったとのご意見もいただきました。南瓜のいとし煮は甘みが強かったとのご意見もいただきましたが、丁度よい甘さで、おいしかったとご好評いただきました。茶碗蒸しはとってもおいしかったと、大好評でした。銀杏が入っていてほしかったとお声もいただきました。抹茶羊かんはさっぱりしていておいしかった、色がきれいで、見た目も涼しげでかわいらしかったと好評でした。



6月の特別食はコチラ★

- ・夏野菜カレー
- ・じゃがいもの青のりバター
- ・オクラとコーンのツナマヨ和え
- ・茶碗蒸し
- ・すまし汁
- ・ティラミスケーキ

エネルギー	727kcal
たんぱく質	22.2g
食塩相当量	1.9g

6月19日(金)です！おたのしみに🎵

●6月旬の野菜

今回は、6月に旬を迎える野菜を紹介します。

◇アスパラガス：ビタミンKやアスパラギン酸が含まれています。

◇トマト：夏野菜の王様のトマト。トマトに含まれる「リコピン」には抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の予防に良いです。



◇なす：皮の紫色は「アントシアニン」で抗酸化作用があります。



◇ピーマン：ビタミンCが豊富で、熱に強いいため加熱してもそのままの栄養を取り入れやすいです。



◇きゅうり：95%以上が水分で、カリウムが豊富です。



夏野菜をたくさん食べて今年の夏も乗り切りましょう！