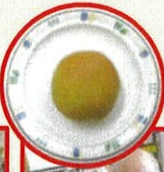


大当郎サービス

理学療法士常駐
工作レクに力を入れています！
一緒に物作りしませんか？

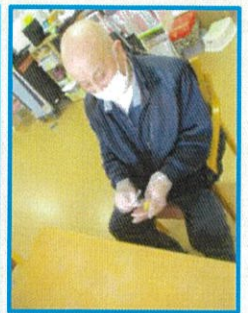
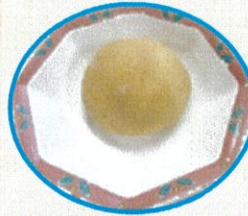
パン教室

抹茶あんぱん！



生地に抹茶を練りこみ、一味違うあんぱんに♪

食レク

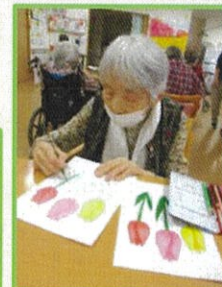


日向ぼっこ



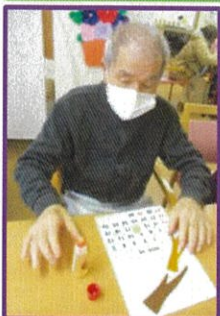
ポカポカ陽気で日向ぼっこが気持ちいいですね♪

制作



春らしい貼り絵や
絵に取り組みました✧

カレンダー



桜が楽しみですね☆

今月お誕生日の方々です！
おめでとうございます✧



青塚デイサービス

18人までのデイサービスです。
10：30～15：40までの短時間なので
ご希望の方はぜひ見学してみてください！
理学療法士も常駐しています。

パン教室①



カラオケ



パン教室②



みなさん一生懸命に
上手につくりました☆



食レク①



食レク②



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



3月3日(月)

ひな祭りでした。海鮮ちらし寿司、鶏と根菜の煮物、茶碗蒸し、抹茶羊かんなどを提供しました。海鮮ちらし寿司は、少しご飯が軟らかかったが、サーモンが入っていて、彩りも良くおいしかったとご好評いただきました。鶏と根菜の煮物は、鶏肉が大きかったため、もう少し小さめだと食べやすくよかったとのご意見をいただきました。茶碗蒸しは、オクラが入っていたのが珍しく良かった、オクラは別がよいとのご意見をいただきました。



3月19日(水)

桜えびと枝豆の混ぜご飯、金目鯛の桜葉焼き、春野菜のサラダなどを提供しました。混ぜご飯は、枝豆が少し硬かったが、具たくさんで、彩りよく、おいしかったと好評でした。塩味があるともっと良かったとのご意見もいただきました。桜葉焼きは、桜の葉が少し硬かったが、香りがよくおいしかったと好評でした。春野菜のサラダは、ヤングコーンとカリフラワーが少し硬かったが、さっぱりしていて、おいしかったと好評でした。

4月の特別食はコチラ！

4月10日(木)

- ・天丼
- ・切干大根と人参の煮物
- ・ひじきときゅうりの梅和え
- ・茶碗蒸し
- ・抹茶ブラウニー
- ・すまし汁

エネルギー 649kcal
たんぱく質 26.5g
食塩相当量 2.0g

4月22日(火)

- ・サーモンフライ
- ・春キャベツとベーコン炒め
- ・かぼちゃサラダ
- ・ぶどうゼリー
- ・コンソメスープ

エネルギー 648kcal
たんぱく質 28.0g
食塩相当量 1.9g

かしわ餅
柏餅とは平たく丸めた餅に餡を詰めた伝統的な日本の歳事菓子です。子供たちの健康を願う柏餅ですが、かしわの葉で包んでいるのにはさまざまな理由があります。かしわの葉には「オイゲノール」という物質が含まれており、柏餅の防腐・抗菌効果に作用し鮮度を保つことが可能です。かしわの葉っぱといえど独特の香りですが、あの香りは「フィトンチッド」と呼ばれる葉が出している香りの成分です。自律神経を刺激し、精神を安定させる効果があります。

かしわ餅



サーモン
低脂肪高タンパク質食材でありながら若さや免疫力に不可欠のビタミンD、酸化栄養素のアスタキサンチン、さらにDHA、EPAも豊富です。
サーモンの身の赤い色素「アスタキサンチン」は強力な酸化作用を持つ成分で、エイジングケアの強い味方で若々しい身体作りに役立ちます。その効果は人参などに含まれる優れた栄養素「ベータカロテンの10倍」ともいわれるほどです。
またビタミンDは免疫力維持に不可欠です。もともと魚介に多く含まれていますが、サーモンなど「マス科」がダントツの含有量で、サンマの2倍、サバの4倍です。
良質なたんぱく質が豊富な上に低脂肪。そしてオメガ3系脂肪酸を含むので、内臓脂肪燃焼効果や腸の善玉菌を増やす腸活効果も期待できます。これは肉類にはない効果です。
効果的に食べるポイントにはレモンやトマトなどのビタミンCを含む食材と一緒に摂ると、アスタキサンチンの吸収率がアップします。
またアボカドやチーズと相性です。酸化ビタミンA、C、E全て揃うアボカドと高タンパクで脂肪燃焼効果の高いチーズも低糖質で良いです。