

3/3



3月の行事食『ひな祭り』



五目煮しめ

ぶりの生姜煮

すまし汁
(浅利)

ちらし寿司

菜の花の
胡麻和え



おやつは菱餅ゼリー♪
キレイな3層に
仕上がりました☆

3/23

郷土料理「岡山県」



～お品書き～

- ・ 蒜山おこわ
- ・ 鰯の柚子味噌焼き
- ・ 大根と桜海老の煮物
- ・ なすの薬味醤油和え
- ・ 具沢山みそ汁
- ・ もものケーキ
(おやつ)



岡山県の特産品
“もも”のケーキを
手作りしました🍑



♪ お花見レク♪

3/30



皆さまと甘酒を飲みながら
施設の桜の下でお花見🌸
春の訪れを感じられる
とても素敵な時間でした♪

🌸花粉症対策におすすめの食材🌸

免疫機能を整える

- ・ 発酵食品(ヨーグルト・納豆・キムチ等)
- ・ 食物繊維(きのこ・海藻類・果物・ごぼう)
- ・ ビタミンB2(マグロ・鶏ささみ)



アレルギー症状を緩和する

- ・ n-3系脂肪酸(青魚・亜麻仁油・えごま油)
- ・ ビタミンA/C/E(かぼちゃ・人参・ほうれん草)

