



<お知らせ>

・洗浄機代替により**4月8～10日はお弁当箱で配膳**となります。



※下膳の際、お箸はトレーに乗せて戻してください。

※写真はイメージです。内容は異なります。

・下膳の際、**トレーに私物が乗っていないか**よく確認して下さい。
(フタ、湯のみ、お薬ケースなど)

★今月の行事食★

1日 誕生日祝食 (お赤飯)
10日 お花見弁当

※食種により異なります。

みりよく 食材の“味”力！

バナナ

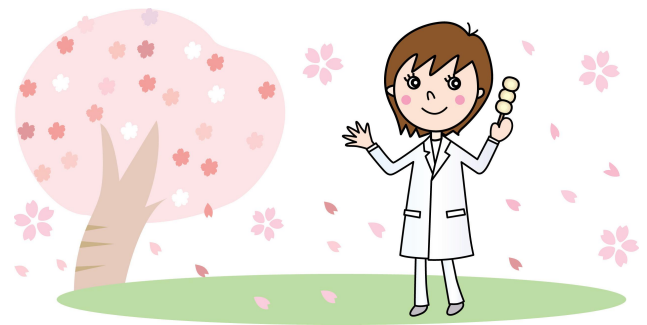


バナナは、栄養価が高く86kcal/100gのエネルギーがあります。

また、**カリウム**も豊富に含まれているため、**ナトリウム**を排泄し、**高血圧予防**にも効果的です。

食物繊維や**腸の動きを良くするオリゴ糖**も豊富に含まれているため**便秘改善**の効果も期待できます。

保存は、室温で保存しましょう！！



旬の野菜をたくさん食べよう！！

※野菜の目標摂取量は1日350g以上です。

■春キャベツ(約1/6 ⇒ 200g)

春キャベツは、葉が薄くやわらかい。生食用として一番よい。
芯の切り口が茶色く変色していないものがよい。

■新たまねぎ(約1個 ⇒ 100g)

新たまねぎは、皮がやわらかくみずみずしい。甘みがあり、辛みも少ない。
表面につやがあり、ずっしりとしていて首がやくしまったものがよい。

■アスパラガス(約5本 ⇒ 100g)

春のアスパラガスはミネラルやビタミンCが豊富です。
緑色が濃く、穂先が閉じてしまっているものがよい。

■スナップえんどう(約10個 ⇒ 100g)

さやと実を食べる。甘みがあり、歯切れがよい。
さやが緑色で豆が大きく入ったものが甘味がある。

