



春風の候、いかがお過ごしでしょうか。

桜の開花予報を見ると心が躍り、わくわくした気持ちになります。

晴れやかな気持ちになる一方、寒暖差や環境の変化により体調を崩しやすい季節です。

この時期を元気に過ごすためには、普段からの腸内環境を整えることが大切です。

きのこ類などに多く含まれる食物繊維や、ヨーグルトなどの発酵食品に含まれる乳酸菌などを積極的に摂ることで、腸内環境改善が期待できます。

うらかなこの季節を元気に楽しみましょう。

## 4月5日 ピラフ



旬の「あさり」を使ったピラフです。

あさりには鉄分が多く含まれており、施設でも積極的に使用しています。ご飯と一緒に炊きこむことで、旨味を余すことなく頂きます。



## 4月7日 郷土食 京都府



色々な植物が芽吹くこの季節。

ほろ苦い春の香りの山菜が食べたくなります。

この日は、入居者様にも大人気の「山菜入り炊き込みご飯」が登場します。春を感じて頂ければ幸いです。



## 4月10日 ミートスパゲティ



うまみが凝縮されたミートソースは、よく麺に絡み美味しいですよ。

## 4月16日 感謝祝福式 特別献立



施設特製の豪華お弁当です。

第二好意の庭の赤飯は、少しうるち米を足すことで、

市販の物より粘り気が少なく食べやすく仕上がっています。

## 4月23日 外食メニュー



毎回好評を頂いている「吉野家特製牛丼」です。

外食気分です。

