



春まだ浅く、風に冷たさを感じられる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。
3月3日はひな祭り。何歳になっても、ひな祭りが近づくとワクワクします。
スーパーでは、春キャベツなど春らしい食材を見かけるようになりました。
キャベツは、通年出回っていますが、春に出回るものは「春キャベツ」と言われます。
冬のキャベツに比べて結球がふんわりとして、葉がやわらかくて甘みがあります。
キャベツに含まれるビタミンU(キャベジン)は、胃腸薬として使われていることで有名です。
これらのビタミンは熱に弱いので、生食で食べることがオススメです。

3月3日 ひなまつり献立



いくつになっても「桃の節句」が近づくと心が浮き立ちます。
今年もひな人形を模した『雛寿司』をご用意します。

3月11日 牛肉麺(ニウロウミェン)



先日、図書館で見つけた本に載っていた料理を再現します。
この料理は、台湾ではとてもポピュラーな料理で、現地では
インスタント麺としても販売されているそうです。

3月14日 ワールドトリップ アメリカ



ハンバーガーのランチプレートをご用意します。
調理長のこだわりが詰まった、その名も『ボスバーガー』！
おやつにはアップルパイを手作りします。

3月20日 郷土食 高知県



高知といえば「鰹」！
鰹のたたきを丼にしてご用意します。
日本一の生産量を誇る「柚子」は、ムースに仕上げます。



3月23日 外食メニュー

毎回ご好評をいただいている「たいめいけん特製グラタン」です。

3月31日 焼きそば



入居者様から人気の焼きそば。
中華鍋で少量ずつ丁寧に焼き上げます。
この日は、1Fフロアは焦げたソースの良い香りが漂い、
職員もワクワクします。

