

# ひごろもそうのお食事について

令和3年4月15日  
栄養士 河村 早苗

\*《食事の種類について》\*\*\*\*\*

- |       |   |
|-------|---|
| 1 一般食 | 常食、軟菜食  |
| 2 療養食 | 糖尿病食、腎臓食等、食事箋による医師の指示により提供しています。<br>(摂食・嚥下障害のレベルによって選択し、利用者様に合った食形態で対応しています。) |
| 3 主食  | 米飯、粥(全粥、ミキサー粥)、パン   |
| 4 嗜好食 | 食欲不振等、状態を考慮した嗜好食の実施<br>入居者様のご希望により検討、対応しています。<br>〈例〉魚が嫌いな方には、個別に代替食で対応しています。  |
| 5 行事食 | 年間行事計画により季節ごとに行事食を提供しています。  |

\*\* 3月 :ひな祭り\*\*



\*ちらし寿司  
天麩羅  
茶碗蒸し  
ほうれん草の辛し和え  
ひなあられ

## おやつ(ロールケーキいちご添え)



## おやつ(春のお彼岸・おはぎ)



**春分の日**

今日は、3月17日、春の彼岸入りの日です。お彼岸中日にあたる3月20日はお墓参りし、自然や生き物を大切にするとされています。太陽が真東から昇って真西に沈む為、昼と夜の長さがほぼ同じになる日でもあります。

～本日のおやつ、『ぼたもち』と『おはぎ』について～  
どちらも同じもので、もち米を蒸してつぶし、丸めたものをあんこでくるんだものですが、春と秋では呼び名が違います。春は春に咲く牡丹の花、秋は秋に咲く萩の花にちなんでそれぞれぼたもち、おはぎの名称で呼ばれています。

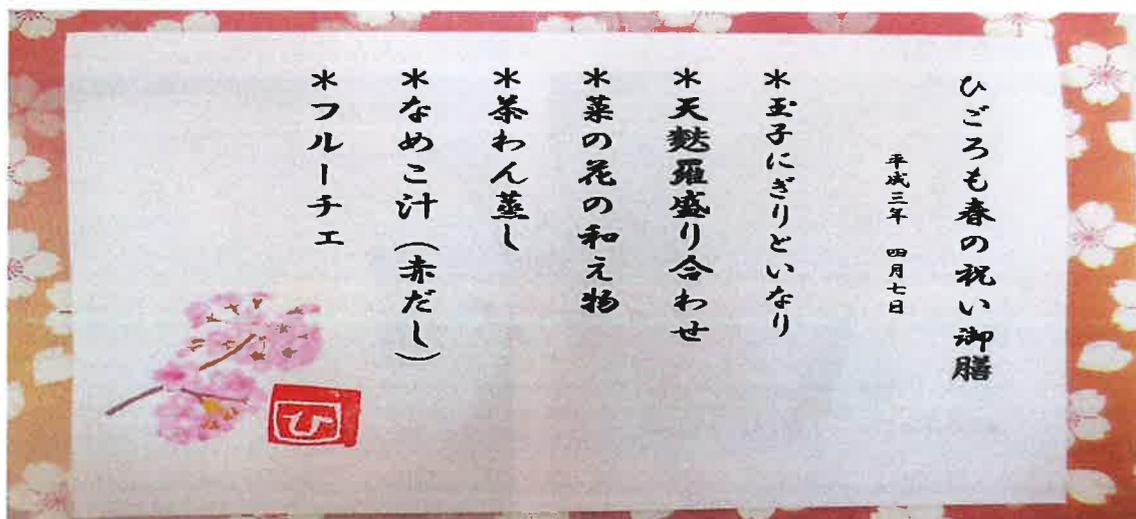
お彼岸に『ぼたもち(おはぎ)』を墓前にお供えし、食べる由来は、古来よりあんこの原料となる赤い小豆に『鬼除け』の効果があると考えられており、食べることで邪気を払い、災難から身を守ることにつながったからだと言われています。

2021.3.17 厨房

＊ ＊ 4月 ;春の祝い御膳 ＊ ＊



- \* 玉子にぎりといなり
- \* 天麩羅の盛り合わせ
- \* 菜の花の和え物
- \* なめこ汁(赤だし)
- \* 茶碗蒸し
- \* フルーチェ



\* メイン集



\* チキン南蛮



\* 鰯のマヨネーズ焼き



\* ほきの竜田揚げ



\* ミートローフ



\* ほきと海老の若草揚げ



\* 鱈のけんちん焼き



\* 鶏の照り焼き



\* ほきと豆腐の揚げ出し