

春陽うららかな季節になりました。

子供たちと散歩をしていると、土手に咲いているたんぽぽを見かけるようになりました。

この時期は寒暖差で体内のバランスを調整する自律神経が不安定になり、体調を崩しがちです。精神を安定させるセロトニンの材料(トリプトファン)は食事です。

チーズ・牛乳や豆腐・味噌、ナッツ類など『トリプトファン』を多く含む食材を意識的に食べ、この時期を元気に過ごしましょう。

3月3日 ひなまつり献立

春散らし寿司

茶碗蒸し

赤だし

桜ゼリー



散らし寿司には旬の食材『菜の花』『たけのこ』を使っています。

大人気の『つるんっ』とした食感の茶碗蒸し。

だしの配合が多めで、まるで料亭のような味わいです。

桜ゼリーで春を感じて頂ければ幸いです。

3月12日 根菜とひき肉のカレー



便秘対策の食物繊維たっぷりのカレーです。

野菜の旨味も溶け込んでいます。



3月15日 おでん



第二好意の庭のおでんは、じっくりと炊いた『牛すじ肉』入り。

丁寧炊き上げています。

3月16日 郷土食 奈良県メニュー

さばの竜田揚げ

のっぺ

飛鳥汁

抹茶ムース

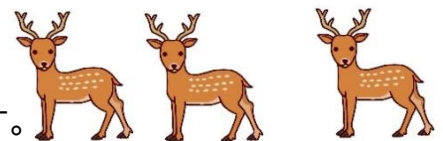


お隣の奈良県メニューが登場します。

飛鳥汁はみそ汁に牛乳を入れるのが特徴で、飛鳥時代、

宮廷に献上されていた牛乳を入れて作られたのが始まりです。

牛乳を加えることで、まろやかな味わいになります。



3月27日 吉野家メニュー



大好評の『吉野家 特製牛丼』です。

外食気分でお召し上がりください。

