

3月誕生会メニュー(令和3年3月9日)担当:樋口

桜ご飯・サーモンのマリネ・卵スープ・トマトとアボガドのサラダ
フラワーゼリー



常食



刻み食



ソフト食



ミキサー食

【今月のポイント】

「もうすぐ春ですよ～」という、明るい春をイメージさせる献立にしました。

●桜ご飯

桜の塩漬けを刻んで炊き込んだご飯です。
ほのかな桜の香りをお楽しみください。

●サーモンのマリネ

サーモンと玉ねぎを、オリーブオイルと塩
コショウ、酢とレモン汁で和えたものです。
サーモンの赤色は天然色素の、アスタキサンチン
によるものです。生食でレモンと一緒にとることで
抗酸化作用がアップします。

●卵スープ

ホタテと生姜の入った卵スープです。
桜の花びらのかまぼこを飾り春らしさを出しました。

●トマトとアボガドのサラダ

トマトとアボガド、ブロッコリーを
シーザードレッシングで和えました。

●フラワーゼリー

フルーツの入ったゼリーに
ホイップをトッピングしその上に
食用の花、エディブルフラワーを
飾りもうすぐ春ですよ～
と、感じてもらえたらと思います。