

特別養護老人ホーム こまち荘 3月お食事紹介



ひなまつりメニュー 生ちらし寿司



いちごモンブランケーキ



お茶カフェ会 生どら焼き



お彼岸メニュー ほたもち



3月お誕生会メニュー 炊き込みご飯



【ひとくちメモ】

「春の皿には苦みを盛れ」という言葉があるように、うどやふきのとう、タラの芽、わらびなどに苦みを持つ山菜を食卓に取り入れてみましょう。春野菜には冬にため込んだ脂肪や老廃物の排泄を促し、新陳代謝を活発にして胃腸の働きを助け不要な物を体外に出してくれます

