

長生園★食堂 No.2

誕生日会～お祝いメニュー

食べることは日常の楽しみでもあります。誕生日に合わせた食材を使い季節を感じましょう。



春の祝膳…献立

- ・ちらし寿司
- ・清まし汁
- ・揚げ出し豆腐
- ・白身魚のマリネ
- ・菜の花の和え物
- ・いちごムース

栄養価

エネルギー 580kcal

たんぱく質 18g

脂質 16g

食塩 3.5g

栄養ポイント

高齢になると、日々の食事量も減ってきます。小さい器に少しずつ盛り付け、彩り良くお膳に並べることで栄養バランスも良く、見た目にも食欲の増す料理に変化します。また一口大にすると食べやすくなり、噛むことの負担が少なくなります。いつものお惣菜も、ちょっとした工夫で低栄養予防になりますよ。