

令和8年4月喜羅夢給食だより



月	火	水	木	金	土
		1 洋風の3色丼 味噌汁	2 焼きめしと焼きパスタ スープ	3 ごはん 鶏肉の梅しそ焼き 味噌汁	4
6 ごはん 揚げない 和風コロッケ 味噌汁	7 北京飯 春雨の坦々スープ	8 さつま芋とチキンの カレー コロッケ	9 ごはん 魚のイタリアン風 ホイル焼き スープ	10 クロックムッシュ スープ	11
13 卵のせ キーマカレー コロッケ	14 ごはん 筑前煮 味噌汁	15 ぼんぼこタンメン シュウマイ	16 ごはん 豚ロースの味噌焼き 味噌汁	17 ハンバーガー スープ	18
20 ハヤシライス サラダ	21 赤ワインの煮込み ハンバーグ 野菜スープ	22 炊き込みご飯 炊き合わせ おすまし	23 生姜焼き丼 味噌汁	24 ミックスサンド スープ	25 おたのしみ
27 カレーうどん おむすび	28 ごはん 矢場とん風 味噌カツ 味噌汁	29 昭和の日	30 ロコモコ丼 味噌汁		

※気温の変動に合わせて食材やメニューを変更することがあります。

味覚の変化

年を重ねていくと味覚に変化が起こり、味の濃いものを好む傾向があります。すると心配なのは塩分の過剰摂取です。健康的、かつ満足しながら食事を楽しむために調理の工夫が必要になります。下記の工夫方法を意識して、ぜひご自宅でも取り入れてみてください。

《 一品は普通の味付けに 》

全て薄味にすると食事がつまらなくなり、食欲もなくなります。一品は普通の味付けにし嗜好が満足されるよう配慮します。

《 料理の組合せを配慮 》

塩味が少なくてすむ、酢の物等を献立に組み合わせます。

《 材料の持ち味を活かす 》

旬の材料を料理に使い、生で食べる、焼く、蒸す、など調理方法で新鮮な持ち味を活かします。

《 食品の香りを活かす 》

みょうが、シソ、しょうが、ねぎ、ゴマ、レモン等を和え物、添え物、焼き物、等に利用します

《 汁物は具を多く 》

汁を少なくし具を多くすると、自然に塩分が減ります。

