



月	火	水	木	金	土
31	<p>春は待ち遠しいけど今年花粉は例年の倍以上とか…食事のできる花粉症対策をご紹介します</p> <p><b>花粉症の原因</b></p> <p>花粉症はアレルギー疾患の1つです。侵入してきた花粉を体が異物とみなし、排除しようと過剰に反応し、くしゃみや鼻水、目のかゆみといった症状が出ます。</p> <p>免疫機能を整え、アレルギー症状を緩和させる食材を摂りましょう。免疫細胞の半分以上が腸にあると言われており腸内環境も大切です!</p> <p><b>花粉症対策におすすめの食材</b></p> <p>★免疫機能を整える          ・発酵食品→善玉菌で腸内環境を整える          ヨーグルト 納豆 など</p> <p>・食物繊維→腸で善玉菌のエサとなり整腸作用を助ける          きのこと 海藻 野菜 果物 など</p> <p>・ビタミンD→免疫を正常に保つ          干しシイタケ 紅サケ しらす 卵 など</p> <p>★アレルギー症状を抑える          ・n-3系脂肪酸→アレルギーの炎症反応を抑える          青魚 アマニ油 えごま油 など</p> <p>・ビタミンA・C・E→症状の悪化を招く活性酸素を抑える          南瓜 人参 ほうれん草 など</p>				1
ごはん 赤魚の菜種焼き 南瓜煮 更紗和え フルーツ 中華スープ 499kcal 塩分1.3g					ごはん 牛肉の生姜炒め さつまいもの煮物 きゅうりの昆布和え フルーツ 味噌汁 602kcal 塩分2.8g
3	4	5	6	7	8
ちらし寿司 かぶのそぼろ煮 しろ菜の煮浸し フルーツ 赤だし 469kcal 塩分3.5g	赤飯 肉団子の甘酢あんかけ 炒り卵 キャベツの和え物 フルーツ すまし汁 655kcal 塩分3.8g	ごはん 太刀魚の幽庵焼き なすの香味炒め 小松菜のかか和え フルーツ 味噌汁 672kcal 塩分2.7g	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き れんこん金平 アスパラの梅肉和え フルーツ 味噌汁 629kcal 塩分3.0g	ごはん あじの野菜あんかけ 平天の旨煮 水菜のお浸し フルーツ すまし汁 516kcal 塩分2.5g	ごはん 洋風卵焼き もやしのソテー カリフラワーの和え物 フルーツ コンソメスープ 603kcal 塩分2.9g
10	11	12	13	14	15
ごはん 赤魚の菜種焼き 春巻き きゅうりの香味和え フルーツ すまし汁 604kcal 塩分3.3g	ごはん 鶏肉の治部煮 枝豆がんと煮 アスパラのドレ和え フルーツ 味噌汁 606kcal 塩分2.9g	ごはん エビと玉子の中華炒め 南瓜のいとこ煮 春菊の和え物 フルーツ 中華スープ 656kcal 塩分2.6g	ごはん 白身魚のムニエル マカロニソテー ほうれん草のツナ和え フルーツ コンソメスープ 590kcal 塩分3.3g	ごはん 鶏のから揚げ ひじき煮 もやしの酢の物 フルーツ 味噌汁 628kcal 塩分2.7g	ごはん 鱈の幽庵焼き たけのこの土佐煮 水菜のぬた和え フルーツ すまし汁 503kcal 塩分3.0g
17	18	19	20	21	22
ごはん 八宝菜 焼き餃子 もやしのドレ和え フルーツ 中華スープ 567kcal 塩分3.1g	ごはん 五目卵銀あんかけ さつまいもの金平 カリフラワーの和え物 フルーツ すまし汁 637kcal 塩分3.1g	ごはん 白身魚のポテサラ焼き 根菜煮 オクラのおかか和え フルーツ コンソメスープ 498kcal 塩分2.8g	ごはん 牛肉のトマト煮 きのこソテー パンプキンサラダ フルーツ 味噌汁 635kcal 塩分2.8g	ごはん 赤魚のおろし煮 茄子の煮付け 長芋短冊 フルーツ すまし汁 505kcal 塩分2.7g	ごはん 酢豚 ちくわの炒め煮 ビーフンの中華和え フルーツ 中華スープ 505kcal 塩分3.2g
24	25	256	27	28	29
ごはん 手作りハンバーグ 炒り卵 野菜サラダ フルーツ コンソメスープ 779kcal 塩分2.7g	ごはん 赤魚のおろし煮 なすの煮つけ 長芋短冊 フルーツ すまし汁 499kcal 塩分2.8g	ごはん チキン南蛮 ほうれん草のソテー ビーンズサラダ フルーツ コンソメスープ 685kcal 塩分3.0g	ごはん めばるの香味焼き 根菜煮 ユールスローサラダ フルーツ コンソメスープ 544kcal 塩分3.0g	ごはん さわらのつけ焼き 切干大根炒め煮 カリフラワーのドレ和え フルーツ 味噌汁 571kcal 塩分3.4g	ごはん 大和煮 こんにゃくのピリ辛炒め しろなのちりめん和え フルーツ 味噌汁 585kcal 塩分2.5g

・麺類、生物の時は献立を変更します。また献立が急遽変更になる事もありますのでご了承下さい。  
 ・準備の都合や交通事情によりお届け時間に多少のずれがありますのでご了承下さい。

(昼食配達時間は10:30~12:00頃です)

※容器の回収は13:00~から随時回収に伺いますのでよろしくお願い致します)

これまでありがとうございました

庄栄エルダーセンターでは開設当初より約25年間、特別養護老人ホームで作ったお食事を高齢者世帯へお届けして参りましたが、このたび昨今の食材費や燃料費の高騰などの諸事情により、誠に残念ですが3月末をもって配食サービスを終了することになりました。これまで長い間ご愛顧いただいた皆様に職員一同感謝申し上げます。