



こんにちは、口之津病院 栄養管理部です(*^-^*)
今回は春～夏にかけて旬を迎える“グリピーズ”について簡単にお話ししましょう。
グリピーズはたんぱく質が豊富に含まれており、その他にも食物繊維、ビタミンB₁、
カルウムなどを含み、便秘改善、疲労回復、むくみ改善に効果が期待できます。
グリピーズご飯などにして食べるとビタミンB₁がお米の炭水化物を効率的にエネルギー
に変えてくれますよ。冷凍のグリピーズでも栄養価は残っていますので積極的に
食べてみてください(^^)/



行事食

3月3日
お雛祭りメニュー



お誕生日会メニュー
&
お誕生日ケーキ



ゼリー、ミキサー食



かわいい!!と好評でした(^^♪



ミキサー、
ゼリー食



通所リハビリテーション

～おやつバイキング～



抹茶味

チョコレート味

ストロベリー味

3/9(木)おやつバイキングを提供いたしました(*^-^*)