

行事食だより

さくらご膳



《ふつう食》

さくらごはん
すまし汁
天ぷら盛り合わせ
キャベツとわかめの酢の物
茶碗蒸し
キャラメルケーキ



《ソフト食》

さくらごはん
すまし汁
天ぷら揚げ煮
キャベツの酢の物
茶碗蒸し
キャラメルケーキ



《ソフト食》

さくら粥
すまし汁
天ぷらムース
わかめの酢の物
茶碗蒸し
ババロアケーキ

ムース状

メニューのポイント

ふつう食とやわらか食の天ぷらの食材は同じもの（カレイ・まるでほうれん草(株)ふくなお）。やわらか食の天ぷらは揚げてからさっと煮ることでやわらかさがアップします。ソフト食の付け合わせも黄色と緑のコントラストをしっかりと再現しています

副菜の酢の物もやわらか食にはわかめを入れず、キャベツのゆで時間を変え、一つまみのとろみ剤を混ぜることでまとまりをよくしています。ひとつのお膳にもたくさんの知恵がちりばめられています

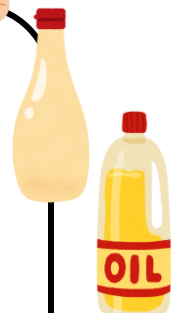
上/ふつう食 中/やわらか食 下/ソフト食

調理のポイント

高齢者が食べやすい料理は水分が多くしっとりしていることが基本です。例えば、こぶき芋よりマヨネーズで和えたポテトサラダ、卵そぼろよりも牛乳の入ったスクランブルエッグのほうがしっとりしていますよね。今回の天ぷらも揚げたものをだし汁で煮ることで冷めるとかたくなる衣と、揚げる時に失われた食材の水分を補うことでやわらかさを保っています。

介護食は、難しい調理法ではありません。私たちが普段目にするもので十分介護食になるんですね。

水分・油脂を保つ！足りなければ加える！



各食種の詳細は行事食だよりの前号をご覧ください

ないとうクリニック複合サービスセンターではむせや誤嚥のリスクとなる、「きざみ食」は提供せず「やわらか食」で対応しております。