



介護老人保健施設
仙台青葉ロイヤルケアセンター

栄養科

2026年
6月号

栄養科だより

— あおば通信 —

栄養科イベント!

ピクニック
ビュッフェ

Picnic Buffet

4月22日



☆ | いっぱい種類があって迷っちゃうな〜 |

| せっかくだし全部食べたい! | ♡ ♡



スタッフドエッグ



なすグラタン



おにぎり



揚げ物 ☆

Yummy!

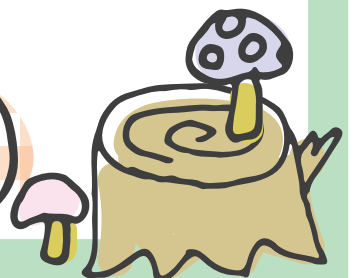
おいしく
食べてね



初の
ピクニックビュッフェ

♪ ♪ は大好評でした!!
次回のビュッフェに乞うご期待 ☆

調理師さんが
華やかに
盛り付けてくれました

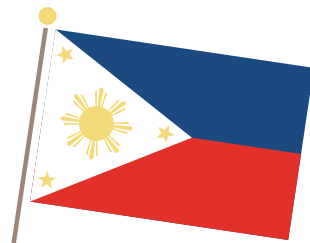


実際に当施設で提供したレシピをご紹介します

フィリピン

チキンアドボ

フィリピンのおふくろの味！



1人分の栄養量

エネルギー 105kcal
たんぱく質 13.5g
塩分 0.6g

※材料や分量の違いで多少前後あり

材料 (2人分)

鶏もも肉	2切れ
玉ねぎ	40g
● 濃い口醤油	6g
● 酢	6g
● 砂糖	4g
● こしょう	少々
● ローリエ	1枚
サラダ油	2g
にんにく	少々
ブロッコリー	60g

- ① 玉ねぎはみじん切り、鶏肉は食べやすい形にカットします。
- ② フライパンに油をしいて、鶏肉をパリッと焼きます。
- ③ ②に●を入れて煮込みます。
- ④ 付け合わせにブロッコリーを添え完成！

フィリピンでは家庭料理として食べられており、鶏肉だけでなく豚肉でも美味しく作ることができます。こしょうをたっぷり入れることがポイントで、こしょうのピリッと感とお酢のサッパリ感が夏にぴったりの食欲をそそる味付けとなっています！



フィリピン出身の
アナさんに聞いた
作り方のポイント！

Instagram アカウント開設のお知らせ！



近況や災害時の情報などリアルタイムで随時投稿していきます。是非フォローお願いします。

@SENDAIAOBAROYAL

