

オリーブ便り

4月号



4月4日 “お花見御膳”
メインはたけのこのご飯とエビフライ

たけのこの豆知識

たけのこは、**食物繊維**や**カリウム**が含まれた栄養たっぷりの食材！豊富な食物繊維は、便秘予防の効果があり、またカリウムは血圧を下げる働きがあります。

たけのこのご飯、お楽しみに(*^^*)♡



☆今月の行事予定☆

13 (木)	避難訓練	13:30~
	入居者懇談会	16:00~