

5月食事だより

ケア・ファースト
Vol.12

11日：ラーメン



18日：豚丼



24日：寿司行事



25日：鶏とぼろ丼



まぐろ・蒸し海老・サーモン・玉子・
いなり寿司・茶碗蒸し・辛子和え・吸物

カフェ行事～クレープ作り～



「栄養・ケア・コラム」NO.4



～夏本番を迎える前に

脱水症予防しよう～

- ・水やお茶をたくさん摂取するのが苦手な方はゼリーやようかんなど水分が凝縮されている食品を活用しましょう。

起床時、毎食時、10時、15時など時間を決めて定めた量の水分を摂取すると効果的です。

☆のどが乾いていなくても飲むのがポイント☆

これからの季節、こまめに水分補給をする習慣をつけて夏本番を迎えましょう！！

ケア・ファースト各施設では1日900～1000ccを摂取目標としてお茶を利用者様に提供しています。

『おすすめレシピ』

キウイジュース！！

飲む点滴と言われている「キウイフルーツ」☆☆☆

作り方(1人分)・・・キウイフルーツをざっくり切って、ジップロックにいれ手で揉んでコップに200ccの水に混ぜ、塩をひとつまみいれて出来上がりです🍷

～ 6月の予定 ～

1日 キーマカレー

8日 きつねうどん

15日 中華丼

16日～20日 全施設カフェ
(あんこ春巻作り)

22日 みそラーメン

24日 全施設お誕生日会

