

# 8月食事だより

ケア・ファースト  
Vol.15

10日：冷やし中華



12日：お盆メニュー



すいか割り・榮太樓さなづらゼリー



29日：親子丼



天ぷら盛り合わせ・冬瓜のくず煮  
黄桃・お吸物・お赤飯

8月のカフェ行事～かき氷～



「栄養・ケア・コラム」NO.7

～ココアで貧血予防をしよう～



ココア(ピュアココア)が貧血予防に有効です！！  
他に疲労、高血圧、動脈硬化、血栓症、肥満の改善にも効果があるそうです。  
ピュアココアに牛乳を混ぜるとさらに効果が期待できるそうです。(1日2～3杯)

**貧血予防に良い食品**

豚しゃぶ・さんま・いわし・あさり・牡蠣・納豆・豆腐・厚揚げ・小松菜・ほうれん草・フロコリー・ひじき・のり・卵

アレンジメニュー「ひじき入りハンバーグ」※1人分

- ★ひじき(乾)2.5g (おろしソース)
- ★木綿豆腐 100g おろし大根 40g
- ★にんじん 5g ポン酢 適量
- ★卵かマヨネーズ 10g だし汁 100cc
- ★鶏ひき肉 30g 砂糖 小2
- ★みそ 5g しょうゆ 小2
- ★片栗粉 3g

ボウルに★を全部入れ混ぜ形を整えサラダ油を敷いてフライパンで焼き、おろしソースをかけ出来上がりです。

～ 9月の予定 ～

- 7日 中華丼
- 9日 月見うどん(お月見メニュー)
- 12日～15日 全施設カフェ行事(どら焼き作り)
- 14日 鶏そぼろ丼
- 20日 敬老の日お膳
- 22日 焼きそば
- 28日 かき揚げうどん
- 30日 誕生日会

