

# 9月食事だより

ケア・ファースト  
Vol.16

13日：まつたけごはん



14日：鶏とぼろ丼



22日：焼きそば



20日：敬老の日お膳



9月のカフェ行事～どら焼き作り～



「栄養・ケア・コラム」NO.8

## ～高血圧を予防しよう～



高血圧は冬場に多いと思われていますが、実は秋も発症が多いそうです。  
理由は日中の寒暖差が原因だそうです。

食事では減塩に気をつけ、旬の素材(キノコ類、さつまいも、里芋、りんご)には血圧を安定させる効果があるそうなので積極的に取りましょう！！

アレンジメニュー「秋の炊き込みごはん」※2人分

- ★米…1.5合
- ★水…炊き込み目盛り1.5のところ
- ★さつまいも(中)…半分
- ★またけ・しめじ…半パックずつ
- ★和風だし…3g
- ★料理酒・しょうゆ…大さじ1ずつ
- ★みりん、塩…少々
- ★黒いごま…盛り付け後にふる



## ～ 10月の予定 ～

- 5日 かき揚げうどん
- 12日 天津飯
- 17日～21日  
全施設カフェ行事  
(芋きんとん作り)
- 19日 ポークカレー
- 26日 ラーメン
- 28日 全施設誕生日会
- 31日 ハロウィーンメニュー

