

# 10月食事だより

ケア・ファースト  
Vol.17



12日：天津飯



12日：薬水楼 和菓子



26日：やまびこ だまご行事



31日：ハロウィンメニュー



かぼちゃプリン

かぼちゃコロッケ・ポテサラ・りんご缶・  
エビピラフ・コーンスープ

10月のカフェ行事～芋きんとん作り～



## 栄養・ケア・コラム NO.9



### ～秋の野菜・チンゲンサイ～

旬の時期は春と秋ですが気温が下がるギリギリの晩秋あたりが最も味が良くなると言われています。

強い抗酸化作用がありガンや生活習慣病の予防に期待できβ-カロテンが豊富です。

葉酸やビタミンCの他カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も多く含みます。

アレンジメニュー「チンゲンサイと水餃子のスープ」

※2人分

- 水餃子…10個
- チンゲンサイ…1株
- しょうが…2分の1
- ねぎ…4分の1
- 白ごま…少々
- ★水…500～550ml
- ★中華スープの素…大1
- ★塩…少々
- ★ごま油…小1

★の調味料とせん切り生姜を鍋に入れ沸騰させ、餃子を入れ上に浮いてきたらチンゲンサイとねぎを入れ5分ほど煮て出来上がり♪  
盛り付け後に白ごまをふって召し上がってください。

## ～ 11月の予定 ～

- 2日 だまご鍋行事
- 9日 中華丼
- 16日 キーマカレー
- 17～18日 全施設カフェ行事  
(ホットケーキ作り)
- 22日 きつねうどん
- 25日 全施設誕生日会
- 30日 みそラーメン

