

6月食事だより

ケア・ファースト
Vol.25

7日：チャーシュー麺



14日：豚丼



21日：冷やし中華



28日：チキンカレー



6月カフェ行事～フルーツポンチ作り～



栄養・ケア・コラム NO.17



フルーツ缶詰とバナナ、マンゴーゼリーを器に盛り
ご利用者様にサイダーを注いでいただきました。
久しぶりの炭酸に喜ばれている様子でした♪

～ 今月の野菜 ～

「ズッキーニ」



「ズッキーニ」は、6～8月が旬の野菜です。

高血圧症やむくみに効果的なカリウムが豊富な野菜です。疲労回復に役立つビタミンCや、免疫力アップや代謝促進に不可欠なβカロテン・ビタミンB群も含まれています。体のサビにつながる活性酸素の発生を抑え取り除いてくれる抗酸化作用もあるためアンチエイジングにも効果があるそうです☆

♪おすすめレシピ♪

「ズッキーニのバター炒め」

2人分

- ・ズッキーニ…1本 (たれ)
- ・おろしにんにく…少々
- ・しょうゆ…小1
- ・バター・砂糖…少々
- ・サラダ油・塩…少々

ズッキーニを5mm程度に輪切りします。フライパンにサラダ油を敷き、両面を焼いていきます。塩をふり、混ぜ合わせたたれを入れます。バターが溶けたら出来上がりです♪

7月の予定

- 5日 月見そば
- 7日 七タメニュー
榮太楼 和菓子
- 12日 中華丼
- 18～24日 全施設カフェ行事
(かき氷作り)
- 19日 焼きそば
- 26日 ハヤシライス
- 28日 全施設お誕生日会

