

# 7月食事だより

ケア・ファースト  
Vol.26



5日：月見そば



7日：七夕メニュー



12日：中華丼



19日：焼きそば



～普段のおやつ～



七夕の日に  
栄太楼さんの「天の川」  
という和菓子を提供しました



バニラアイス  
今年、初めてのアイスに  
皆様喜んでいらっしゃい  
ました

栄養・ケア・コラム NO.18



「 今月の野菜 ～モロヘイヤ～ 」

**王様の野菜**と呼ばれているモロヘイヤは7月～9月が旬の野菜です。βカロテンが非常に高い野菜なので免疫力がとても優れます。食物繊維はゴボウよりも多く入り腸内環境を整えたり便秘改善にとっても効果的です。カルシウムも小松菜の1.5倍を含んでおり骨粗しょう症の予防にも期待できます。

モロヘイヤスープ(2人分)

卵…1個

モロヘイヤ…50g

白すりごま…適量

★スープ

★水…350cc

★鶏ガラスープの素…小さじ1

★おろしにんにく…小さじ1/3

★しょうゆ…小さじ1/2

★しょうゆ…小さじ1/2

塩・こしょう…少々

モロヘイヤは太い茎を除きます。鍋に湯を沸かし、塩を入れてさっと茹でて水気を絞ります。

★の材料を鍋に入れ煮立ったらモロヘイヤを入れ卵でとじて、ごまをふって出来上がりです♪

## 8月の予定

3日 流しそうめん行事

9日 親子丼

13日 お盆メニュー

15～21日 全施設カフェ

16日 みそラーメン

23日 キーマカレー

28日 全施設お誕生日会

