

9月食事だより

ケア・ファースト
Vol.28

6日:天津飯

19日:敬老の日お膳



敬老の日 御祝い膳

- 天ぷら盛り合わせ
- 茶碗蒸し
- パン缶
- お赤飯 ○お吸い物

29日:お月見うどん

カフェ行事 ~パフェ作り~



1 番下にコーンフレーク、次にフルーチェ・ホイップクリーム・果物缶・チョコソースをかけ、カフェラテと一緒に召し上がっていただきました。

栄養・ケア・コラム NO.20

『 今月の野菜 ~さつまいも~ 』

さつまいもには、ビタミンC・食物繊維・カルシウム・カリウムという栄養が入っています。

皮にも食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれているので皮ごと食べるとより栄養を効率的に摂取できます。

『さつまいもごはん』
(2合分)

- 米…2合
- さつまいも…小1本
(150g)
- 塩…小さじ1と3分の1
- 黒いりごま…適量

さつまいもは洗って両端を切り落として皮ごと1~1.5cm角の角切りにし水にさらします。

米が浸水できたら塩を入れかき混ぜます。水を切ったさつまいもを入炊飯します。出来上がったら器に盛り黒ゴマをかけ出来上がりです!!

10月の予定

4日 味噌ラーメン

11日 中華丼

16~20日 全施設カフェ

18日 かき揚げうどん

24日 榮太楼 和菓子

25日 ポークカレー

27日 全施設お誕生日会

