

# 8月食事だより

ケア・ファースト  
Vol.27



3日：そうめん



9日：親子丼



13日：お盆メニュー



16日：みそラーメン



23日：キーマカレー



～流しそうめん行事～



## 栄養・ケア・コラム NO.19



### 「 今月の野菜 ～ナス～ 」

ナスはおなかの調子を整える食物繊維の宝庫。

便秘の予防・改善はもちろん、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、血中コレステロール値を低下させたりする働きがあるので、心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病の予防になります。

#### 『なすの煮びたし』 (2人分)

○なす…2本

★めんつゆ 3倍濃縮タイプ…大さじ2

★天かす…大さじ2

★水…大さじ6



なすはヘタを切り落として縦半分に切る。皮に斜めの切り目を入れ、長さを半分に切る。水に5分程度さらしてしっかり水気を切る。耐熱ボウルに★の材料をすべて合わせ、なすを加えてさっくり混ぜる。ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で5～6分加熱し出来上がりです。

## 9月の予定

6日 天津飯

13日 チャーシュー麺

19日 敬老の日メニュー

14～26日 全施設カフェ

20日 ハヤシライス

27日 かき揚げうどん

28日 全施設お誕生日会

