

10月食事だより

ケア・ファースト
Vol.29



4日:みそラーメン



11日:中華丼



25日:栄木楼 和菓子



柿 上生菓子

25日:ポークカレー



カフェ行事

～かぼちゃのホットケーキ作り～

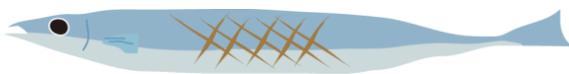


栄養・ケア・コラム NO.21



『 今月の野菜 ～大根～ 』

大根には消化を助ける様々な酵素を含んでいます。
食物繊維も豊富で腸の健康も助けてくれます。
大根をすりおろすと発生し辛みの原因であるイソチオシアネートには優れた抗菌作用や血栓を予防してくれます。



『さんまの塩焼き』

(2人分)

- さんま…2尾
- 塩…約4g
- 酒…適量
- 大根…60g
(おろし用)
- しょうゆ…おろしにかけ
る用

秋が旬の「さんま」。
塩焼きの付け合わせには大根おろしというご家庭が多いと思います。
おろしにすることによって、ストレスへの抵抗力を強め、動脈硬化や心筋梗塞などの予防が期待されます♪

蒸したかぼちゃをマッシュしていただいて、ホットケーキ MIX 粉と混ぜていただきました。
焼きあがったらホイップクリーム・チョコソースなどとお召し上がっていただきました♪

11月の予定

- 1日 かけうどん
- 8日 ハヤシライス
- 13～17日 全施設カフェ
- 15日 チャーシュー麺
- 22日 キーマカレー
- 24日 全施設お誕生日会

