



今月の給食だより

平成 29 年
7 月号

ライフホーム城山
施設長 西川慶次
管理栄養士 吉田真理

誕生会

6月17日に誕生会を行いました！
今月は99歳になられた方もいらっしゃいました。昼食のお祝い膳には、「お赤飯、天ぷらの盛り合わせ、もずくの煮こごり」をお出ししました。お赤飯は特に皆様喜んでくださりました。



おやつには「プリンアラモード」と題して、カラフルなフルーツソースをあしらったプリンをお出ししました。鮮やかな見た目楽しんでいただけたかと思います。

「ナプアーアイカネ」

ボランティアの方に来ていただきました！
フラダンスの曲線的な動きと、ひょうたんなどを使った楽器の演奏、曲に合わせたかけ声がとても華やかで見入ってしまいました！！



行事食

静岡県の郷土料理「ぬまづ丼」 しらすや桜海老、あじをのせてお出ししました！



もう少し沢山のっているとうれしいでね…

食の記念日

「ちらし寿司」彩りよく紅生姜が効いていて、さわやかな味わいでした！！



運動会

6/10 施設内で運動会を開催しました。赤組・青組に分かれ、ボール運びやパン食い競争、花いっぱいなどの種目で白熱した戦いが繰り広げられました！



セレクトメニュー

6/9 昼食の主菜を入居者にお選び頂きました！
鮭の照り焼き v s 照り焼きハンバーグ！
皆様とても悩んでおりました！



今月の旬と栄養 * ズッキーニ *

ズッキーニはその形から、きゅうりの仲間と思われがちですが、実は南瓜の仲間なのです。ただ、南瓜とは違い糖質が少ない為、ダイエットにはもってこいの食材です！！

栄養素としては、カリウムが多く含まれます。カリウムは利尿作用が高く、高血圧予防やむくみ解消に効果が期待できます。

又、油で炒めるとズッキーニに含まれるカロチンの吸収がアップし、風邪予防にも効果的です！！

* ラタトゥイユ *		* 4人分 *	
ズッキーニ	1本	ピーマン	4個
玉ねぎ	1個	ダイオウ缶	1缶
トマト	2個	にんにく	4かけ
茄子	2本	オリーブオイル	大さじ4



6月の予定!!

行事食

7/7 七夕御膳

そうめん汁をご用意します

イベント食

7/13 思い出食

「博多の豚骨ネギラーメン」を再現！

7/17 郷土料理 兵庫県

「そばめし」をお出しします

7/25 土用の丑の日

もちろん「うなぎ」をお出しします！！

7/29 今日は何の食記念日？

肉の日だからこそ、3食肉料理を献立に取り入れます