



今月の給食だより

平成 29 年
9 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

8/19 誕生会

誕生会の祝い膳として「ちらし寿司・桜海老のかき揚げ・冷やし鉢・そうめん汁」を提供しました。又、おやつには夏をイメージし、スイカのゼリーをお出ししました。午後にはボランティアの「フォレストウォーカーズ」の皆さまが素敵な演奏をして下さり、入所者も喜ばれていました。



8/5 納涼祭

皆さまのご支援のおかげで第 24 回納涼祭を無事に執り行うことが出来ました！
多くの方に来所して頂き、大変な賑わいとなりました。
ありがとうございました

8/8 は洋食の日
ピラフとミックスフライを
ご用意しました!!

盛り沢山のフライに
喜ばれている方と、
変わりご飯のピラフに
喜ばれている方がおり、
残食は少なかったです!



郷土料理 沖縄県

8 月は沖縄県の「沖縄ソーキそば」を提供しました!!
ソーキもやわらかく食べやすくし、大変好評でした。
麺類はつかみ難く、
食べにくい方のためには
短めにカットして提供しています。



夏でも「おでん」は食べたい!!

そんな風に思う方も入る為、
少し夏風のおでんを
お出ししました。
トマトやそら豆、
冬瓜を用いて
見た目にもさわやかに
仕上げました!

夏おでん



変わり麺!?

夏を意識してさっぱりした
麺をご用意しました。その名も
「ゆず塩だれそうめん」
ゆずの香りが広がり、
そうめん塩ダレがよく絡み、
皆さま箸が進んでしました!



今月の旬と栄養 * さつまいも *

食物繊維が豊富なさつまいも。体内の消化酵素では消化されないセルロースという食物繊維が多い為、腸を刺激し、便秘の解消に効果があると言われています。他にも、ビタミンCやカリウムの含有量も豊富です。ビタミンCはコラーゲンの生成に関与する為、皮膚や血管の老化防止に効果があります。水溶性のビタミンなので、茹でるよりも蒸し調理の方が効率的に摂取できます。

* さつまいものめった汁 * 4人分

さつまいも	150g	人参	30g
豚ロース	80g	しめじ	1パック
こんにゃく	1/4 枚	青ねぎ	2本
油揚げ	1枚	だし	大さじ1
大根	60g	味噌	50g



敬老会では、抹茶のシフォンケーキを
デコレーションしてお出しする予定です



* 行事 *

9/13 敬老会

入所者様の長寿をお祝いします

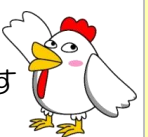
* イベント食 *

9/20 郷土料理 宮城県

「おくずかけ」をご用意します

9/27 今日は何の食記念日?

「ツナの日」に因み、サラダやかじき鮭などを使った料理をお出しします



9月の予定!!