



今月の給食だより

平成 29 年
10 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

9/16 誕生会



今月の誕生会では「松茸風ご飯・赤魚の・信濃蒸し」を提供しました！
信濃そばは日本そばをのせ、あんをかけているため食べやすく、入所者様も喜ばれておりました。又、松茸の香る混ぜご飯は味がしっかりついており、皆様の箸も進み、残食少なくお出しした側も嬉しく思いました！



おやつは「紅白まんじゅう」を手作りしました！
ムース食対応の方もピンクと白の層が綺麗なババロアをお出ししたところ、きれいだねと喜ばれていました！



郷土料理<宮城県>

9/に、「おくすかけ」をお出ししました！同じ宮城県の郷土料理「はらこ飯」の提供も検討しましたが、気温・湿度の高い日が続いていた為、今回は衛生面に配慮し「鮭ご飯」に変更しました。次回時期を見てお出ししたいと思います。



9/13 敬老会

毎年、誕生会と合同で敬老会を行ってまいりました。今年度は敬老会と誕生会を別日に行い、職員一同でお祝いいたしました！
お祝い膳として、「お赤飯・ぶりの照焼・高野豆腐の炊き合わせ・ほうれん草の胡桃和え」をご用意しました！



おやつには、抹茶のシフォンケーキで作ったデコレーションケーキをご用意しました！
100歳の方にご家族と一緒にケーキ入刀をして頂きました！



今月の旬と栄養 * サトイモ *

芋類の中でも水分が多く、エネルギーが低いのが特徴です！
独特なぬめりがあり、主成分はガラクトンという炭水化物とタンパク質が結合した物質です。これには、免疫力を高める効果があります。他にもカリウムを多く含むため、身体のナトリウムを排泄する役割があり、高血圧の予防に効果があります。

* サトイモ入りのだし * 4人分

サトイモ	5個	大葉	4枚
きゅうり	1本	ネギ	1本
ナス	1本	だし汁	大さじ3
オクラ	3本	醤油	大さじ1
みょうが	1個	かつお節	少々



10月の予定!!

行事

10/21 誕生会

秋のおこわや御刺身をお出しします！

イベント食

10/24 郷土料理 千葉県

「サンマと冬瓜のおつゆ」をご用意します

10/13 今日は何の食記念日？

「さつま芋の日」に因み、おやつにさつま芋の蒸しパンをお出しします！

