



# 今月の給食だより

平成 30 年  
7 月号

ライフホーム城山  
施設長 西川慶次  
管理栄養士 武内真理

## 6/16 誕生会

6月から食中毒に関して注意が必要なため、誕生会祝い膳では、御刺身の盛り合せは中止とし、天ぷら盛り合わせを提供いたします。  
今回は、「お赤飯、天ぷら盛り合わせフキの煮物、もずくの酢の物、すまし汁、フルーツ」をお出ししました。今後も工夫を重ね喜んでいただける祝い膳を提供したいと思います。



デザートには、プリンアラモードと題し、手作りのプリンの上にフルーツゼリーをのせて提供しました。



## 6/19 郷土料理 <広島県>

広島県の郷土料理、「あなご飯」を提供いたしました。皆さま見た目でも美味しそうと言われ、完食された方がほとんどでした！



## 6/27 冷やしきつねうどん

麺のメニューの際は皆さま食べるのがとても早いです！暑くなってきたので、喉越しのよい麺類に皆さま喜ばれておりました！



## ホーム喫茶に新メニューを！

喫茶店風のおやつを取り組みとして、ケーキや饅頭をお出ししていますが、今回、500円玉サイズのミニ饅頭を取り入れました！可愛いと好評です！



## セレクトメニュー

エビカツ VS 豚カツを選んでいただきました！



## 今月の旬と栄養 \* 国産かぼちゃ \*

かぼちゃは他の野菜とは違い、熟していないと栄養価が高くありません。甘みが弱くパサパサした食感で、かぼちゃに豊富に含まれるはずのカロテンも少ないので、熟したものを選びましょう。又、免疫力を高めるカロテンや、ホルモン調整機能のあるビタミンEなどのビタミン類も多く含まれているので、風邪をひきやすい方にはおすすめです！



### \*かぼちゃコロッケ\* 丸型 12個分

かぼちゃ(つぶして)	300g	白・黒胡麻	大さじ1
ハム	5枚	卵	1個
万能ねぎ	5本	塩・胡椒	少々
パン粉	適量	小麦粉	適量



## 平成 30 年 7 月の予定!!

### \*行事食&イベント食\*



### 7/7 七夕行事食

七夕祝い寿司を提供いたします。又、おやつの中には入所者様と一緒に料理レクレーションを行います。

### 7/10 郷土料理 沖縄

旬のゴーヤを使ったゴーヤチャンプルを提供いたします。

### 7/20 土用の丑の日

暑い夏を乗り切る為に、うなぎをちらし寿司としてお出しします。