



今月の給食だより

平成30年
10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

誕生会

9月誕生会は、「栗ご飯、天ぷら、炊き合せ」をお出ししました。栗ご飯は匂を感じ、皆様とても喜ばれていました。

又、おやつ時間は手作りの紅白まんじゅうを提供しました。

飲み込みの力が落ちている方用のムースは赤と白の二層で

作成しました！



郷土料理 鳥取県

鳥取県の「いただき」を再現しました！本来は油揚げの中に生米や野菜を入れて、味付けて炊き上げたもので、今回は

炊きあがった御飯と具材を混ぜて味付けしました！



9/17 敬老会

お祝い膳として、松茸ご飯と、煮物、信濃蒸し、胡麻和え、ぶどうゼリーをお出ししました。彩りよく仕上がりに、皆様とても喜ばれていました。

信濃蒸しは、長野県周辺で食べられており、そばの名産地であることから、白身魚の上にそばをのせ、蒸したあと、あんをかけた料理です。松茸御飯は、香りがよく残食がほとんど無かったです！

ぶどうゼリーは丸ごとぶどうを入れて手作りしました！見た目も味も美味しかったです！



おやつは和菓子バイキング

敬老会に因み、和菓子を5種類ご用意し、お好きなものを選んでいただくイベントを行いました！

和菓子は、さつま芋あんのどら焼きに、抹茶のロールケーキ、あんこの練切、鶴亀が飾られた練切をご用意しました！

練切は冷凍ものですが、軟らかく食べやすかったです！もちろん味も美味しく喜ばれました！



今月の旬と栄養 * れんこん *

冬のれんこんは粘りがあり甘みが増します。6月頃に出回る新れんこんは柔らかく味もあっさりしたものです。

見た目が白く水分だけのように見えますが、ビタミンCや、ビタミンB1・B2などが多く含まれています。その為、疲労回復や口内炎・肌荒れ予防に役立ちます。

他にも、ポリフェノールの一種タンニンや、カリウム・カルシウムなどのミネラルも多く含まれます。同じく旬の大根やかぶなどと組み合わせると消化不良の解消に効果があると言われています！



れんこんとかぶおオイスター炒め

れんこん	80g	にんにく	1片
かぶ	80g	塩・こしょう	少々
牛肉	150g	サラダ油	適量
オイスターソース	大さじ1	ごま油	少々

平成30年10月の予定!!

行事食&イベント食



10/12 セレクト食

入所者様自身に、昼食のメニューを選んで頂きます！

今回は「さばの味噌煮 VS 肉じゃが」です！皆様セレクト食の際はとても悩まれます。デイサービスの方も11日~13日はセレクト食をお出しします！

10/10 郷土料理 岡山

岡山県の「蒜山おこわ」を再現します。

10/31 ハロウィン

かぼちゃを使った献立をご用意します。料理クラブも予定しています！