



今月の給食だより

令和元年
5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

平成31年4月1日より

厨房調理業者が変更になりました！！



4月1日の
お昼御飯です

食事が少量しか
食べられない方
用にゼリー食も
ご用意！

飲み込みに課題が
ある方のお食事として、
ミキサーにかけて
飲み込みやすい形に
成形して提供！

入所されている皆様は、特にお食事を楽しみにされている方が多い為、味付け以外にも、盛り付け方、彩りに注意して提供します。より美味しく、より安全にお食事を楽しんでいただきます！

4/20 誕生会



4月の誕生会は、2名の方のお祝いをしました。お祝い膳として、昼食に「赤飯、天ぷら盛り合わせ、御刺身盛り合わせ、そら豆の白和え、抹茶のゼリー」をお出ししました！見た目も素敵で、ボリュームもあり皆様に好評でした！

又、誕生会では大正琴の演奏をボランティアの方々が行って頂き、盛り上がりました！

今月の旬と栄養 * にんにく *

にんにくの注目すべき栄養素は、「アリシン」です。強い殺菌作用があり、抗ガン作用や血栓を予防する効果があるとされています。さらに、体内でビタミンB1と結合するとスタミナ回復に効果を発揮します。このアリシンは切ったり、つぶしたりすると効果が現れます！

購入の際の選び方としては、皮が茶色に変色しているものは避け、硬く重みのあるものが良いです。

又、調理の際はにんにく片の芽は焦げやすく、刺激が強い為、取り除いた方が風味が良くなります！



* 豚肉のしょうが焼き * 2人前

豚肉薄切り	130g	きゃべつ	150g
にんにく	小さじ1	しょうゆ・みりん	
しょうが	小さじ1	各大さじ1と1/2	
たまねぎ	1/4個		



令和元年5月の予定!!

* 行事食&イベント食 *



5/8・15 特養ホーム喫茶

定番の苺のショートケーキから、旬の食材を使ったケーキ、和菓子などをご用意してお待ちしています。

デイサービス喫茶は5/22です！

5/18 誕生会

「穴子の押し寿司や天ぷら盛り合わせ」をお出しする予定です！5月は4名の方が誕生者です。

5/29 料理クラブ

6～8名の方と一緒に、おやつ作りをします！何を作るかは当日お楽しみです！