



今月の給食だより

令和3年
6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

5月の誕生会 ☆祝い膳☆

5月は定番のお刺身の盛り合わせと、お赤飯をお出ししました！お刺身はとても喜ばれるのですが、これから食中毒の心配な時期になるため、

また違った工夫をしたいと思います！

小鉢は春キャベツの胡麻和え！柔らかく、少し甘みがあるキャベツと胡麻の相性が抜群でした！！



誕生会のおやつは、ケーキバイキングです！選ぶのに皆さん時間がかかっていました！



栄養情報 *メロン*

これからの時期食べ頃なのが「メロン」脱水が心配される時期でもあり、ほとんどが水分のメロンは重宝されます！

又、カリウムも多く含まれているため、水分と相まって高血圧の予防に効果が期待できます！わたの部分にも血液サラサラ効果がある成分が含まれるため、タネと一緒に全部捨てちゃうともったいないです。

美味しく・甘いメロンを選ぶときは、つるがイキイキしたものではなく細く枯れたものを選びましょう！又、食べる直前に冷蔵庫に入れて冷やし食べるのが良いです！冷やし過ぎは風味を損ないます。

こどもの日 行事食

こどもの日に因んで、トウモロコシ御飯やフライの盛り合せをご用意しました！こどもが喜ぶメニューを再現しましたが、入所者・利用者の

皆さまにも喜んでいただけました！こいのぼりの飾りも素敵！



園芸クラブ

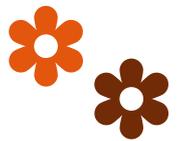
5月にプランター栽培はじめました！！

きゅうりとトマト、なすの成長が楽しみです！水やりや収穫体験ができるといいですね！



令和2年6月の予定!!

行事食&イベント食



6/12、6/26 特養ホーム喫茶

ケーキやプリン、まんじゅうなどの和菓子もご用意してお待ちしております！

デイサービス喫茶は6/25です！

6/6 みんなの日曜日

ココ壱番屋のカレーライスをお出しする予定です。トッピングはハンバーグです！

6/21 セレクト食

今回は、カレーVSシチューの対決です！

どちらを選ぶ方が多いか楽しみです。時にはどちらも食べたいとおっしゃってくださる方もいます！