

# 今月の給食だより

令和3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月の誕生会 ☆祝い膳☆

今月は、釜揚げしらす丼をご用意しました！

ふんわりしらすがつぷりと盛られており、入所者・利用者・職員共に大変嬉しかったです。又、小鉢の揚げ出し豆腐も、味がしっかりとしみ込んでいて、好評でした！

そして、一番好評だったのが、アジサイをイメージしたゼリーです。色鮮やかで、味も美味しく、皆さまべろりと召し上がっていました！！

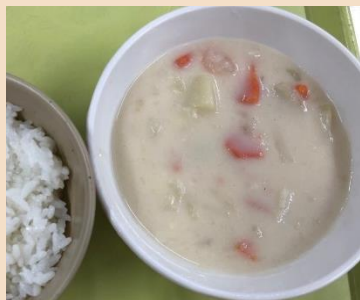


## セレクト食

カレーライス VS ホワイトシチュー



VS



## 栄養情報 ＊にがうり＊

ライフホーム城山のプランターで「にがうり」も栽培しています。まだまだ収穫はできないサイズですが、入所者と一緒に水をやったり毎日愛でています！

にがうりは、ビタミンCやカリウムが豊富に含まれており、油で炒めて食べても栄養価が損なわれないのが特徴です。

又、独特な苦みは夏場の時期に食欲を増進させる効果があるため、ぜひ召し上がってください。苦みが苦手な方は、タネとワタをしっかりと取り除き、塩もみして水にさらすとすっと苦みが抜けていくと言われているので、試してみてください！

## 運動会風お弁当



運動会をイメージして、稲荷寿司や唐揚げをお弁当箱に詰めてご提供しました！

## 園芸クラブ

なすやきゅうりを5月から育てており、ずっしり重いなすが実ったので、報告します！



## 令和3年7月の予定!!

### \*行事食&イベント食\*

7/10、7/24 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7/24です！

7/7 セタ膳

セタをイメージして、星を散りばめたメニューをご提供する予定です。

又、デイサービスでは、7/1～7/7まで天の川をイメージしたそうめんおやつを提供します！

7月の料理クラブ

日程は未定ですが、2階・3階の方別々に行う予定！