

第23号 ゆとりあ栄養課便り H29.7



7月23日(日)
13:00~16:00
ゆとりあにて開催☆

梅雨と夏の間の天気や天候の変化が大きい季節になりました。体調を壊さない様、たんぱく質とビタミンB1をしっかりと摂ってこの夏を乗り切りましょう！！

7月23日は毎年恒例の『納涼祭』が開催されます。利用者様をはじめ、ご家族様にも楽しんでいただけるよう、職員一同只今計画中です！

当日は焼き鳥・かき氷・綿菓子・フライドポテト・飲み物を販売予定です★盆踊りや、バンド演奏、職員によるソーラン節の出し物もごさいますので是非お越しください♪♪

ユニットおやつレク♪



6月28日にユニットでおやつレクを開催しました♪みんなでホットケーキを作成☆出来たてをみんなで食べて、皆様大喜びでした！！おいしかった～♡♡♡

《7月スケジュール》

7/7 【七夕】

七夕ちらし、炊き合わせ、トマトと胡瓜の和風サラダ、そうめん汁

7/15 【季節食材の日】

魚みょうが蒸し、里芋のずんだ和え、梅肉かけ、味噌汁

7/21 【季節食材の日】

ハンバーグトマトソース、ツナと枝豆のサラダ、パンプキンスープ等

7/25 【土用の丑の日】

うな玉丼、冬瓜の水晶煮、胡瓜の浅漬け、すまし汁

7/27 【ご当地・盛岡】

盛岡じゃじゃ麺、わかめサラダ、中華スープ、パイン

7/31 【からだ元気！夏バテ予防】

玄米ご飯、豚肉の黒酢焼き、冷奴、長芋とオクラの酢の物等

