



ゆとりあ栄養課便り 第25号

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのは随分と早くなって参りました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、疲労回復効果のある豚肉や身体を温める効果のあるネギや生姜、かぼちゃ等を食べるようにしましょう！
ゆとりあでは8月の最終日に七穀うどんを使った『野菜と豚肉たっぷりうどん』を提供しました！！



～敬老の日～

9月17日に館内で敬老会を実施し、長寿のお祝いの表彰式を開催致します。

また、昼食時には『敬老の日お祝い弁当』を利用者様に提供します☆いつもとは少し違う雰囲気を利用者様に喜んでいただきたいと思います☆

《9月スケジュール》

9/9 【季節食材の日】

かやく御飯、白糸だらのみょうが蒸し、焼きナス、ほうれん草の菊花和え、味噌汁

9/17 【敬老の日お祝い弁当】

※デイサービスは18日提供

赤飯、天ぷら、金目鯛の焼き物、茶碗蒸し、炊き合わせ、胡瓜と菊花の酢の物、香の物、すまし汁、ケーキ

9/23 【季節食材の日】

御飯、秋刀魚の塩焼き、茄子と里芋の田楽、オクラと榎の和え物、すまし汁

9/29 【からだ元気 お腹すっきり】

きのこ根菜の炊き込みご飯、鶏肉の醤油麴焼き、さつま芋とれんこんの甘辛炒め、はちみつフルーツヨーグルト、大麦入り味噌汁

