

栄 養 科 だ よ り



2024年10月号

行事食 9月16日(月) 敬老の日 昼食



- 赤飯
- 鶏肉のきのこあんかけ
- 卵の花
- 生果物 梨
- さつまいもの味噌汁
- おやつ 紅まんじゅう

利用者様の感想

9/16: 敬老の日 もち米を入れてお赤飯を作りました。お粥の方は小豆粥です。果物の'梨'はとても好評でした。きざみ形態方にも提供しています。

イベント食 9月21日(土) ロイヤル祭り



- 昼
- 焼きそば
- 枝豆とコーンのサラダ
- 中華スープ
- ヨーグルト和え(マンゴー)
- おやつ やわらかたこ焼き

9/21: ロイヤル祭りでは焼きそばを提供。屋台でもたこ焼き・ウィンナー・ポテトなどを提供したのでいつもより残り多かったです。いつもと違う雰囲気があったためかとても好評でした。



10月に入り二十四節季の寒露に入ります。朝霧が辺りに立ち込め、空気がひんやりし、息を吸い込むと喉がすずと冷えるような寒気が朝晩に広がる頃と言われています。今年は10月8日火曜日にあたります。この時期に旬をむかえる食材は、さつまいも・里芋・柿・栗・ザクロ・ハタハタ・青梗菜・きのこ類などです。

10月おすすめの食材・柿

最近に含まれるタンニンが注目されています。タンニンはポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用をもつ栄養素です。老化防止や動脈硬化の予防などの効果の他に、殺菌・消臭効果もあるため、虫歯や口臭の予防にも役立ちます。アルコール分解作用もあります。特に干し柿に多く含まれていますが、食べすぎには注意が必要です。

10月の予定

行事食

- 10/10(木) 秋の味覚 天ぷら
- 10/23(水) 山菜そば

おやつセレクト

- 10/2(水) もみじ饅頭こしあん・うぐいすあん
- 10/19(土) 巨峰カステラ・りんごカステラ

ご当地おやつ

- 10/28(月) 青森県 工藤製パン いもすけどん

変更になる場合もあります。ご了承ください。



ご当地おやつ
9月

ご当地おやつ
10月

