



# 栄養科だより



## イベント食 8月9日（土） 昼食



### ご飯

かに玉あんかけ

棒棒鶏風サラダ

杏仁豆腐

ワカメの中華スープ

おやつ 芋水ようかん

## イベント食 8月20日（水） 昼食



### 冷やし中華

枝豆のふわふわ豆腐

冬瓜の冷やし鉢

おやつ 薄皮パン チョコ

### 利用者様の感想

8/9 のかに玉あんかけはあんが美味しい(ケチャップ入甘酢あん)食べやすいと大好評でしたが、棒棒鶏風は味が薄い、野菜が硬いとの声がありました。普段はあまり使っていない、もやしや胡瓜を使用していたので、もう少し柔らかくなる様に蒸したいと思います。

8/20 は麺の日として冷やし中華を提供。スープは量が少なりますが、濃い味を意識したところ、美味しいと完食される方が多かったです。おやつの薄皮パンはいつも好評で、季節限定の味を取り入れて提供しています。

### 出回り始めた梨について

弥生時代に栽培が始まったとされ、日本書紀にも記載があります。

梨の栄養成分・・・ほとんど水分ですが、たくさん含まれている果糖、リンゴ酸、クエン酸には疲労回復効果が、清涼感のある甘さを持つソルビトールには整腸作用があります。その他、タンパク質分解酵素、プロテアーゼを含んでいるので、韓国料理ではすりおろして肉を柔らかくするために利用しています。

梨の選び方・・・形がよくどっしり重たいもの・色ムラがなく独特のツヤがあるもの・

軸がしっかりしているものがおすすめです。皮にハリがあり、適度なかたさのあるものは水分が多く、横に大きく、腰の低い感じのものが甘いとされています。

食べ頃になると皮のザラザラした感触が減ってツルツルしてきます。

柔らかいものは熟し過ぎの可能性があるので注意してください。



## 9月の予定 行事・イベント食

9/11（木）栗ご飯 9/15（月）敬老の日 お赤飯、金目鯛の煮付け 梨

9/20（土）ロイヤル祭 焼きそば 他揚げ物の日3回

### おやつセレクト

9/2（火）珈琲タイム・バナナオムレット

9/22（月）しあわせ饅頭みそあん・薄皮饅頭いもあん

ご当地おやつ  
8月は 大分県 Don Francisco でした



ご当地おやつ 9/29（月）長野県 白馬錦 酒まんじゅう 予定

変更になる場合もあります。ご了承ください。