



栄 養 科 だ よ り



イベント食 9月11日(木) 昼食



栗ご飯

さわらの西京漬け焼き

大根の含め煮

ぶどう缶

里芋の味噌汁

おやつ カスタードワッフル

行事食 9月15日(月) 昼食



赤飯

金目鯛煮付け

卵の花

梨

さつま芋の味噌汁

おやつ 紅まんじゅう

利用者様の感想

9/11 栗ご飯は秋を感じて頂けて好評でしたが、もう少し栗が大きくてもよいとの声を頂きました。主菜のさわらはさんまだったら良かったのにとの声がありました。次回検討します。

9/15 は敬老の日として提供。お赤飯は好評で、めずらしいね、たまに食べると美味しいとのこと。煮付けはいつもより味が濃く美味しいと完食が多いフロアとパサパサしているという意見のあるフロアとありました。生の果物で梨を提供しましたが、硬いとの声もありました。

今回は9月～10月に旬をむかえる大豆についてです

大豆は畑の肉とも言われるほど良質なたんぱく質が豊富です。他に、記憶や認知の向上や肝臓の機能を高めることが働きのあるレシチン、悪玉コレステロールを減らす働きのあるサポニン、動脈硬化を防ぐ働きのある不飽和脂肪酸、女性ホルモンのエストロゲンに似た構造をもつイソフラボンなども豊富に含まれています。特に大豆イソフラボンはお肌の代謝を促して美肌をつくる効果や閉経後の女性の骨粗鬆症の予防の他、肥満や糖尿病の予防や改善、乳がんの予防などの可能性も期待されている成分です。

大豆からできる食べ物：枝豆・味噌・醤油・納豆・豆もやし・きなこ・豆乳
豆腐・油揚げ・がんもどき・凍り(高野)豆腐・おから・ゆば

保存方法：乾燥大豆は風通しがよく、湿度の低い冷暗所で保存する
※たくさん良い効果がありますが、食べすぎには注意しましょう。



10月の予定

行事・イベント食

10/6(月) 麺の日 月見そば 10/9(木) さつま芋ごはん

10/21(火) きのご飯 10/31(金) ハロウィン かぼちゃのすスープ

おやつセレクト

10/3(金) 人形焼きくりあん・横綱まんじゅう

10/22(水) ふんわりバターケーキ・ベルギーワッフル

ご当地おやつ 10/29(水) 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。

ご当地おやつ

9月は 北海道 三方六
のかぼちゃ に変更

