



9月21日 敬老の日



お赤飯
金目鯛の煮付け
卵の花
フルーツ 梨
すまし汁

利用者様の感想

9/21 敬老の日として行事食を行いました。お赤飯は久しぶりで美味しかった、少し柔らかかったとの声がありました。副菜がペースト形態の方には小豆ペーストで寿の文字を入れてみたところとても喜ばれました。果物もくし形をした梨ムースで提供しています。

9/25 は十五夜にて月見そばを提供。見た目、味とも高評価を頂き、完食した方が多かったです。麺禁の月見とろろは白身を活かすため薄味にしたため、味が薄いとの声がありました。次回は改善して提供します。おやつのはんぱんも好評でした。

9月25日 月見そば



月見そば
唐揚げ
ごぼうサラダ
麺禁は月見とろろ

きのこ類の栄養

きのこ類はカロリーも低く、ダイエットの際によく食べられる食品です。

	エネルギー	食物繊維	カリウム	鉄	ビタミンD
ぶなしめじ	26kcal	3.0g	370mg	0.5mg	0.5μg
舞茸	22kcal	3.5g	230mg	0.2mg	4.9μg
しいたけ	25kcal	4.9g	290mg	0.4mg	0.3μg
エリンギ	31kcal	3.4g	340mg	0.3mg	1.2μg
えのきたけ	34kcal	3.9g	340mg	1.1mg	0.9μg

食べることでこのような栄養素をとることができます。

食物繊維：調の調子を整えて便秘の予防に役立ちます。

カリウム：塩分の排泄を助け、高血圧やむくみの予防に効果があります。

鉄：貧血の予防に必要です。貧血は疲れやすい、息切れなどの症状を起こすことがあります。

ビタミンD：カルシウムの吸収を助け、骨の健康を維持します。



10月の予定 行事・イベント食

ご当地おやつ

9月 北海道 わかさもち



10/3 (土) ロイヤル祭 やきそば

10/16 (金) 秋の味覚 きのご飯 さんま

10/22 (木) たまごうどん

他 揚げ物の日未定。

ご当地おやつ 10/31 (土) ハロウィンサブレ

変更になる場合もあります。ご了承ください。

