



今月の給食だより

平成 29 年
6 月号



ライフホーム城山
施設長 西川慶次
管理栄養士 吉田真理

誕生会

5/20 誕生会の昼食には、

「たけのことあなごのちらし寿司、まぐろと山ウドの酢味噌和え、豆腐の変わり揚げ、かき玉汁、笹羊羹」をお出ししました。

ちらし寿司は、食欲をそそる鮮やかな盛り

付けで誕生会にふさわしく、笹羊羹も合わせて喜ばれていました。



かしわもち

誕生会のおやつは「かしわもち」を食べやすい形でお出ししました。りっぱな柏の葉に包まれており驚く声が上がっていました。嚥下困難な方には抹茶ムースをお出ししました。



ムース食
(嚥下困難者用)



ボランティアの演奏「シルバーB&G」によるハーモニカやギターを使った美しい音色と共に、全員で懐かしの名曲を歌いました!!

行事食

5/14 (日) は「母の日」!!

美容を意識したメニューとして、「五穀米や粕汁、オリーブオイルを使用した魚料理」をお出ししました。

デザートには苺のショートケーキを提供したところ、皆さん喜んでくださいました。



* 今日は何の食記念日? *

5/15 はヨーグルトの日



ヨーグルト、レタス、で和えたサラダにヨーグルトを昼食にお出しし、おやつにはヨーグルトパウンドとヨーグルトを盛り込んだメニューとさせて頂きました!!

* 郷土料理 *

秋田県の郷土料理「横手やきそば」

を再現いたしました。本来ソース



やきそばの上には目玉焼きがのりですが、食べやすいように温泉卵としました!!

ホーム喫茶

毎月1階食堂にて喫茶店を開催しております。

季節のケーキや饅頭などをご用意して、参加者に



お好きなデザートを選んで頂き、ボランティアの方々や他の入所者とのおしゃべりを楽しんで頂いております。



今月の旬と栄養 * トマト *

6月から旬を迎えるトマト!!

トマトを赤く染め上げるのが、リコピンと呼ばれる栄養素です。老化の原因とされる活性酸素に効果があり、抗ガン作用の働きもあるといわれています。又、クエン酸などのトマトの酸味成分は胃の粘膜の保護にも役立ち、胃もたれやむかつきの緩和に役立ちます。リコピンは加熱して食すとより吸収率が上がりますよ!

* 購入時の選ぶポイントは赤く張りがあるものを選びましょう!!

* トマトときゃべつのコールスロー * 2人分

トマト	1個	* ドレッシング	
キャベツ	2枚	レモン汁	小さじ2
ツナ缶	1缶	砂糖	2つまみ
塩	少々	黒胡椒	少々



* 行事食 *

6月の予定!!

6/18 父の日

スタミナメニューをご用意します

* イベント食 *

6/9 セレクト食実施

入所者に2種類の主菜から1品選んで頂きます

6/17 誕生会

お赤飯と天ぷらをお出しします

6/22 郷土料理 静岡県

「ぬまづ丼&ちんちん揚げ」をご用意予定!!

6/27 今日は何の食記念日?

「ちらし寿司の日」に因んだ献立をご用意します!!

