

盛夏の候、いかがお過ごしでしょうか。

今月は、七夕そうめんや縁日メニューをご用意し、夏ならではの雰囲気を感じて頂きたいと準備をしています。

楽しみが増える一方、食欲低下になりがちな季節です。

この時期は「そうめんだけ」と簡単に食事を済ませてしまう傾向にあります。

炭水化物を主とする高カロリー食は、生活習慣病(糖尿病など)を誘発し、認知症の発症リスクを高めます。

意識して、たんぱく源(卵や豆腐、肉、魚など)や野菜も食べるように心がけましょう。



7月7日 「七夕」特別献立



旬の枝豆を使った「枝豆ご飯」、3色のそうめんを使った「七夕そうめん」です。そうめんの上に盛り付けられたオクラは星に見立てています。おやつには特製「天の川羊羹」をご用意します。

7月14日

創立記念日メニュー



昼食は赤飯を。おやつには「紅白饅頭」とお祝いモードの一日です。

7月20日

東京都メニュー



あさり入りの炊き込みご飯とちゃんこ風煮物が登場です。あさりには鉄分が多く含まれており貧血予防におすすめです。

7月23日

外食メニュー

毎回大好評を頂いている「吉野家特製牛丼」が再登場です。外食気分を味わって頂けると幸いです。



7月26日

お祭りメニュー



焼きそばなどお祭り気分を感じて頂ければ幸いです。

7月29日

「土用の丑の日」メニュー

うなぎを使った散らし寿司をご用意します。

