



夏場は暑さからそうめんなどの冷たい炭水化物が多い食事になりやすく、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足しがちになり栄養バランスが崩れ夏バテになりやすくなります。バランスの良い食事ですら夏バテを予防しましょう。

●さっぱり塩そうめん●

材料(一人分)

- ・そうめん 100g
- ・豚バラ 30g
- ・ゆで卵 1個
- ・トマト 1/4個
- ・小ネギ 適量

(スープ)

- ・水 200ml
- ・ごま油 大さじ1杯
- ・鶏ガラスープの素 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・すりおろしにんにく 小さじ1/2

行事食



★7/7
セタメニュー



今回は海をテーマにしたケーキで、その場でケーキをカットしていただきました。



★7/21
お誕生日会
メニュー &
ケーキを提供
しました。



ミキサー・ゼリー食
はババロアで
した♪



通所リハビリテーション



～おやつバイキング～

デイケアにて7/27手作り和菓子のおやつバイキングを提供しました。(*^-^*)

