

## ～「秋バテ」対策～

寒暖差による体調不良を予防するための対策として、十分な睡眠をとる、適度な運動をする、夕方や朝に体が冷えないよう長袖のカーディガンや上着を着る、冷たいものを控えるなどを習慣化しましょう。

## ●からだぽかぽかポトフ●



材料(2人分)

- ・ベーコン 1切れ
- ・キャベツ 2枚
- ・じゃが芋 中1個
- ・人参 1/4本
- ・塩・コショウ 少々
- ・コンソメ(固形) 1個
- ・水 600ml

(作り方)

- ①じゃが芋、にんじん、玉ねぎは1.5cm角に切る。
- ②キャベツは2-3cm角に切る。ベーコンは細切りにする。
- ③鍋に水と①を入れて火にかける。沸騰したら②を入れ5分煮る。
- ④コンソメ、塩コショウで味付けしたら出来上がり。



## 行事食

10/20介護医療院にてお誕生日会メニューとお誕生日ケーキを提供しました。

かぼちゃの  
モンブラン♪



ミキサー・ゼリー食は  
かぼちゃの  
ババロアでした♪



## 通所リハビリテーション

## ～松花堂弁当～

10/14は松花堂弁当を提供いたしました。今回も全て手作りで利用者様からも“美味しい”“きれい”と好評でした。



2023.10.14



お品書き