

# 栄養室 & 厨房便り

10月



9/18 (土) 敬老会のセレクトおやつです。  
コンビニスイーツですが普段口にする事が少ないです。  
3種類用意し利用者様に選んでもらいました。



9/20 (月) は敬老の日でした。  
皆さんが大好きなメニューを作りました。



## MENU!

- ・お赤飯
- ・天ぷら盛合わせ
- ・里芋柚子味噌
- ・清し汁
- ・二色寒天



## 運動の秋です



運動会開始前には体調チェックをし、  
安全面を考慮し無理のない範囲で行うようにしましょう。  
又栄養バランスのとれた食事も  
生活習慣病の発症、重症化予防に役立つとされています。  
運動と栄養バランスをうまく保つことが  
健康維持につながります。

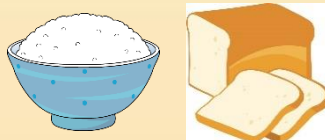
### ・朝食後の運動

→筋肉・神経系への刺激を高めて  
1日動きやすい体作りにつながります。

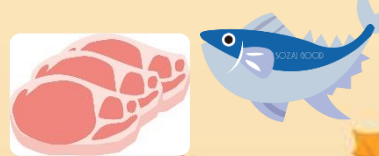
### ・夕食後の運動

→就寝後の筋肉作りにつながります。

●動くためには炭水化物



●筋肉を作るにはたんぱく質をしっかりととりましょう!



行事食の日は朝から目の回るような  
忙しさです!  
全て手作りします。



天ぷらは一種類ずつ丁寧に揚げます。  
約100名分、全部揚げ終わるまで  
2~3時間程掛かります。

揚げた天ぷらを  
メフォスのパートさんが  
食形態毎に丁寧に盛りつけます。  
まさに連携プレーです!



食形態毎に  
切り分けて  
います。  
いつも丁寧な仕事  
をしてくれる  
メフォスさん  
のスタッフには  
感謝です。



～施設栄養士から一言～

献立作成の中でなるべく出来合いのものは使わないようにしています。  
ほぼ手作りはとても大変なことは良く分かっています。  
しかし利用者様の事を考えると中々難しく...  
メフォスさんのスタッフが日々努力を重ね  
美味しい食事を提供してくれている事に  
本当に感謝しかありません。  
ありがとうございます!

