

栄養室 & 厨房便り



10/23 はお誕生日献立でした。
毎月かなりのボリュームがありますが
利用者様は食欲旺盛です！
ほとんどの方が完食されます！



- 10月のお誕生日献立
- ・きのこご飯
 - ・そら豆とエビのかき揚げ
 - ・きんぴらごぼう・人参胡麻和え
 - ・豆腐清し汁・芋水羊羹
- ※毎月第4土曜日にお誕生日献立を実施しています

【11/10 握り寿司献立実施しました】

例年でしたらメフォスの寿司職人さんが作りに来てくれるのですが、コロナ過でもあり今年は断念しました。
代わりに寿司ロボットが来てくれました！さすがロボットです。握りの大きさ、固さ共に利用者様にちょうど良かったです！



寿司ロボット
コンパクトながら
仕事は速い！



寿司の他に提供する副菜、汁物の椀種をメフォスのパートさん達で
丁寧かつ迅速に盛りつけていきます。

約30分程で
全員分の寿司飯を
握りました！



- 11/10 昼食
- ・握り寿司
(まぐろ・エビ・サーモン・穴子)
 - ・菜の花お浸し
 - ・清汁
 - ・白あん水羊羹

寿司ネタ（今回はまぐろのみ）
を一枚一枚丁寧に切り、
更に食形態毎に切り分けます。

メフォスの皆さん
朝早くからありがとうございました

体を温めて免疫力をUP！

体温を上げる

と免疫力があがり

風邪をひきにくくなります。

体を温める食べ物

根菜類・冬野菜

香味野菜・香辛料

～豆知識～

以前にも紹介しましたが
免疫機能をサポートする栄養素として
たんぱく質、食物繊維、ビタミンがあります。

