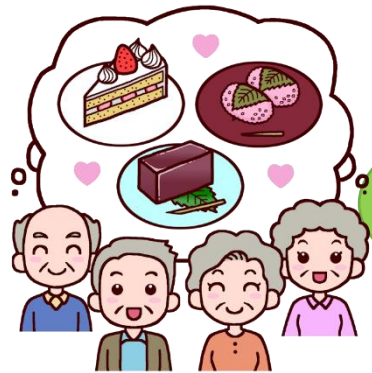
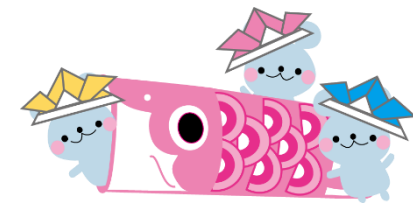


栄養室
&
厨房便り



5/19にデイサービスで
「おやつレクレーション」行いました
「こいのぼりサンド」を作りました



梅雨



《梅雨の季節に旬を迎える野菜を使った美味しい料理を紹介》

《枝豆》 たんぱく質やカルシウムが豊富な
枝豆の旬は6月から夏場にかけて



枝豆ごはん

《大葉》 ビタミンCやβカロテンが豊富な
大葉の旬は6~7月頃から夏にかけて



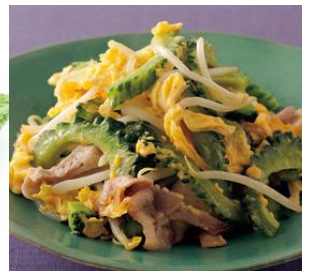
おろしハンバーグ

《いんげん》 βカロテンやカリウムが豊富な
いんげんの旬は6月あたりから



いんげんの
ピーナッツ和え

《ゴーヤ》 ビタミンCが豊富な
ゴーヤは6月頃から夏にかけて



ゴーヤチャンプルー



お好きなフルーツや
クリームをサンドし
チョコペンで
こいのぼりの絵を
一生懸命書いていました

