



ハロウイン



鮭と南瓜のリゾット
紫キャベツのサラダ
かぼちゃケーキ



味噌と牛乳でつくった
リゾットです。
大変ご好評でした！

敬老の日

患者さんひとりひとりに
お手紙を送りました♡



お赤飯
黒むつ西京焼き
季節野菜のパリパリサラダ
お祝い紅白ゼリー



和食の日

さっくさくの
天ぷら
大好評でした☆

抹茶プリン
茶碗蒸し
天ぷら
ゆかりご飯

ハロウインで大好評だったリゾット☆レシピ☆

材料 1人分
ご飯…150g
鶏もも小間
…20g
玉葱…25g
椎茸…10g
味噌…4.5g
牛乳…50ml
和風だし…3g
水…50ml
オリーブオイル
…3g
コショウ…少々

①玉葱はみじん切り
椎茸はスライスに切る
②フライパンにオリーブオイル
をひき①と鶏もも小間肉を
入れて炒める
③具材に火が通ったらご飯・
牛乳・味噌・水・だしを入れ、
崩しながら煮込む
④仕上げにコショウをふって
完成！
トッピングに焼き鮭や
かぼちゃをのせると彩りもよく
栄養価もUPします！
ご飯から作るからすぐにできま
すよ☆

ミニ健康フェスタを開催しました

令和7年10月18日、数年ぶりに健康フェスタを開催しました。

栄養科ではテーマの「フレイル」に沿ってたんぱく質がとれる補助食品や
カルシウム入りのお菓子を配布しながらフレイルの普及や予防の活動、栄養相談を行いました。

