



秋の味覚

きのことは？

きのこ類の一般的な栄養成分は野菜と似ており、ビタミン類、ミネラル、食物繊維が豊富です。また、グアニル酸といった特有のうま味成分を含んでいます。低エネルギーなうえ便秘解消効果もあり、ダイエットにピッタリです。がんや動脈硬化を予防する食品として注目を集めています。好き嫌いせずに残さず食べましょう！



10月のメニュー

1日(木)「栃木県郷土料理」 かんぴょうの卵とじ汁

7日(水) しょうゆラーメン

8日(木) 吹き寄せ寿司

11日(日) キーマカレー

13日(火) ねぎとろ丼

15日(木) ミニにぎり(タイ・サーモン)、きつねうどん

19日(月) 萩ごはん

23日(金) 栗ごはん

26日(月) あさりの卵とじ丼

29日(木) 秋の恵みカレー



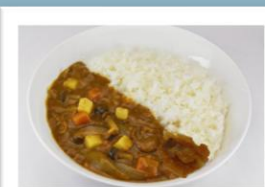
吹き寄せ寿司とは、秋に吹く風によって色とりどりの落ち葉が集まる「吹き寄せ」の風景を表現したちらし寿司です。紅葉したもみじやイチョウを思わせる、見た目が華やかで、秋の訪れを感じさせる季節の料理です。



萩ごはんは、秋に旬を迎える枝豆とお米と一緒に炊き込んだご飯です。枝豆の鮮やかな緑色を秋に咲く萩の花や葉に見立てたことからこの名前が付けられたと言われています。枝豆のほのかな甘みと香りがご飯によく合い、彩も鮮やかです。見た目もぜひお楽しみ下さい。



秋に2度目の旬を迎えるあさりを使用した卵とじ丼は、あさりの旨味を生かした、優しい味わいの丼料理です。あさりから出る濃厚なだしが全体に広がり、卵のまろやかさと合わさることで、優しく深みのある味わいになります。



秋の恵みカレーは、旬を迎えたさつまいもをたっぷり使った、秋ならではの味覚を楽しめるカレーです。さつまいもの優しい甘みと、カレーの豊かな香りが食欲をそそり、実りの秋を感じさせてくれます。この時期限定の秋の恵みカレーを味わってください。

「乾燥対策」

暑い夏がすぎ、食欲の秋の季節です。気温がどんどん低くなると空気の乾燥が進み、乾燥トラブルを引き起こしやすくなります。外側からは**保湿**（保湿クリームをぬる）、**加湿**（加湿器、ぬれたタオルを室内に干す）などケアを行い、体の内側からは**食事**（水分補給、ビタミンA＜レバー、鶏肉（皮）、うなぎ、ギンダラ、卵、チーズ、ほうれん草、人参等＞）で乾燥予防をしましょう。

おやつレク〈たいやき&抹茶〉



おやつレク〈たこやき〉



施設でイベントもいろいろしています！

敬老の日メニュー(9月)

