

今日は何の日？



吉野家 コラボ企画
 「吉野家の牛丼」
 豚汁
 ほうれん草のお浸し
 ごま豆腐
 ゼリー



うんまいのう～！

行事予定

☆各ユニットにて
お誕生日会
 ★面会もご予約にて受け付けています。
 ※ご予約は3日前まで
 （土日祝日を除く）に
 お願いしております。
 ご了承ください。

8月 ☆各ユニットにて お誕生日会

当苑での感染防止と感染拡大防止の取り組みにご理解とご協力いただきありがとうございます。ボランティア活動・交流会等の訪問は県内・市内の感染状況を見ながら検討しております。

日常の様子



各ユニットでの
 誕生日会



今年もツバメが
 やってきました！



7月誕生日の皆様

北川 冷子 様	志村 鈴子 様
竹部 克夫 様	馬場 泰子 様
福光 猛 様	良峯 弘子 様

お誕生日 おめでとうございます！

基本理念

- 一、高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
- 二、高齢者が地域で安心して生活を送ることができるよう施設となるように努めます。
- 三、施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心した日常生活を送ることができるよう環境づくりに努めます。
- 四、職員は、常に満足いただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。

～自宅で楽しく食べる夏～ 調理課

蒸し暑い時期になってきました。暑い日には食欲が落ちてしまいがちです。夏におすすめのメニューを紹介します。

暑い時期の食事のポイント

偏った食事をしない

スタミナ不足に注意しましょう

旬の食材を食べる

旬の時期は栄養価も高まります

ビタミンB群(豚肉、レバーなど)、C(野菜、果物)を多くとる

夏バテ防止が期待されます

クエン酸を含む食材(レモン、梅干しなど)を摂る

疲労回復効果が期待されます

簡単に作れるおすすめ料理

肉みそうどん

(材料) 2人分

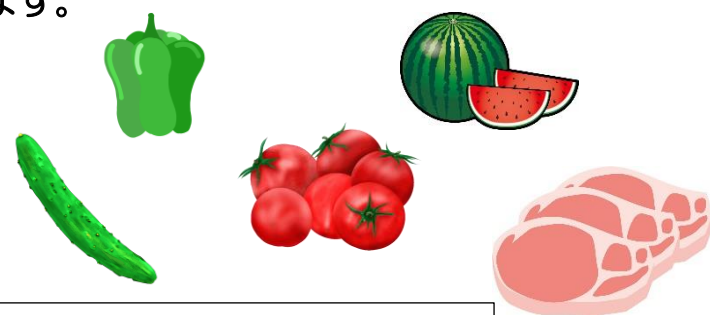
- ・長ネギ(白い部分)5 cm
- ・きゅうり 1/2 本
- ・乾うどん 140 g

肉みそ

- ・ねぎ10cm
- ・しょうが小1かけ
- ・合いびき肉140 g
- ・サラダ油大さじ1
- ・みりん大さじ3
- ・砂糖大さじ1
- ・白みそ大さじ3
- ・醤油小さじ1
- ・豆板醤小さじ1/2
- ・片栗粉大さじ1/2

いつもの乾麺が和風
スパゲティに早変わり!

- ①肉みそ用のねぎとしょうがはみじん切りにし、低温のサラダ油で炒める。香りが立ってきたらひき肉を加え、火を強めてほぐしながら炒める。
- ②肉がパラパラになったら調味料を加え、水1カップを加えて混ぜ合わせる。軽く煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ねぎの白い部分ときゅうりを千切りにし水にさらす。
- ④うどんはたっぷりの湯でゆで、水洗いし再び熱湯で温める。
- ⑤うどんの水気を切り、食べやすく包丁を入れて器に盛り、③をのせ、②をかけて完成!



うなぎと豆腐の旨煮

(材料) 4人分

- ・うなぎ蒲焼 100g
- ・木綿豆腐 1丁
- ・ニラ 1/3 束
- ・だしの素小さじ 1/3
- ・砂糖大さじ 1
- ・酒大さじ 1
- ・醤油大さじ 1 強
- ・油大さじ 1
- ・片栗粉大さじ 1



土用の丑の日に
いかがで
しょうか?



- ①豆腐は縦に3つ包丁を入れ厚さ1～1.5 cmに切る。うなぎは1.5cm×2cm程に切る。ニラは2cmに切る。
- ②鍋に油を熱し、豆腐、うなぎを崩さないようさっと炒め、調味料と水を入れ煮る。
- ③火が通ったらニラを入れ、煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつけて完成

簡易経口補水液

(材料)

- ・水(湯冷まし) 1L
- ・砂糖 40 g
- (上白糖大さじ4と1/2杯)
- ・食塩 3 g (小さじ1/2杯)
- ・レモンやグレープフルーツの果汁数滴 (あれば)



脱水防止に…!

暑い夏に備えよう!



～作り方～

- ①水の中に砂糖、食塩を入れてよく溶かす。
- ②飲みやすい温度にしてからレモン果汁等を加えて、完成!

～コロナワクチン接種～

6月にコロナ
ワクチン接種を
受けられました

終わったぞ～

ドキドキ…

