

めるしい



けいわ荘 栄養課通信
No.1 2020年 11月号

【ごあいさつ】

秋も深まり、すっかり日足が短くなりました。

さて、この度、栄養課の活動内容をご紹介します。栄養課通信「めるしい」を発行させて頂く運びとなりました。けいわ荘でのお食事の様子や栄養課の活動を少しでも皆様に知って頂く機会となりましたら幸いです。

お便りは年4回の発行を予定しております。

秋の彩り

♪松花堂弁当♪

9月17日(木)敬老会にて、皆様にお祝い松花堂弁当をご用意致しました！

【お弁当の内容】

松茸ごはん

銀鱈西京漬け・鴨テリーヌ

炊き合わせ・牛しぐれ煮・

ごま豆腐・なます・玉子焼き

祝い菓子、お吸物



ケアハウス「えがりて」では、会席料理をお召し上がり頂きました。天婦羅、牛肉ステーキは皆様の目の前でお作りしました。お料理の美味しそうな香りの中、談笑を交えながら素敵な時間を過ごされました。

♪ちよこっと栄養課紹介♪

けいわ荘の栄養課には、栄養士4名、調理師 3名、補助職員約10名が在籍しています。1日約500食分の皆様のお食事を、毎日元気に、心を込めてお作りしています！



今が旬のトピック！ 秋の味覚、キノコについて。

キノコは9～11月頃に旬を迎えるものが多く、ご飯物や汁物、炒め物に、と、ジャンルを問わず、これからの季節に活躍します。

キノコは冷凍することで水分が膨張し、細胞壁が壊れる為、旨味や栄養が出やすくなります。キノコはお肌に良いビタミンB群が豊富です。

次回は、2021年1月の発行を予定しております。