

今年の夏は暑かったですね。元気に食べていますか？

コロナウイルスによりで外出ができないので、施設では食事を楽しんでもらえるよう工夫しています。イベント食の実施やいつもより豪華な食事など、利用者様に満足していただける内容を日々取り入れています。

**<外食メニュー> 9月6日**

ココイチ特製カレー  
コロッケ  
福神漬  
野菜ジュース



前回大好評だった、ココイチのカレーを提供します。カレー専門店のカレーは一味違いますね。外食に来た気分楽しんでいただけます。

**<愛知県メニュー> 9月8日**

ご飯  
味噌カツ  
青菜の炒め物  
冬瓜煮



味噌カツは名古屋でポピュラーな料理で「名古屋めし」と呼ばれる料理のひとつ。とんかつに八丁味噌やかつおだし、砂糖などをベースした独特のタレをかけたもの。一説によると、終戦直後に飲み屋のカウンターである客が手にした串カツを「どて鍋」の味噌に浸して食べたところ絶賛したからだと言われる。

**<山形県メニュー> 9月16日**

ご飯  
芋煮  
だしのせ豆腐  
すまし汁



山形県では秋の行楽シーズンには家族、親戚、サークル仲間会社の親しい友人とともに野外で汁物作り歓談する「芋煮会」が広く催されます。里芋は貯蔵が難しいので冬を前に親しい仲間同士が持ち寄り、川原で芋煮の会食を楽しんだのが「芋煮会」の始まりとされています。

**<敬老の日メニュー> 9月21日**

栗入り赤飯  
お造り盛り合わせ  
天ぷら盛り合わせ  
煮合せ、青菜の和え物  
すまし汁、甘味、漬物

敬老の日は豪華な昼食でお祝いします。皆様によろこんで頂けるようにメニュー内容にもこだわりました。食材の仕込みから一品一品厨房で手作りして作っています。ご賞味ください。



**<こだわりメニュー> 9月22日**

きのこご飯  
鱈のサラダ焼き  
梅ふろふき大根  
すり流し

料理長のこだわりの詰まったメニューです。いつもと違う特別な料理になります。



**★9月の薬膳★**

夏の薬膳では熱をとる食材や、湿をとる食材、気を補う食材をとることが養生につながるというお話をしました。料理では体を冷ましてくれるゴーヤの和え物や、冬瓜のスープ、トマトそうめんなどを作ると良いです。

また、冷房の効いた部屋にすることが多い人は生ものではなく加熱したものを食べるなど体を冷ましすぎない工夫をしてみてくださいね。





