



# ガーデニア・ごしょみ 栄養課通信

Vol.21

2023 (R5) 年 8月号

ガーデニア・ごしょみ 栄養課



ガーデニア・ごしょみ栄養課です。

皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年も猛暑が続いています🌞

こまめな水分補給が必要な夏は、水分がたくさん含まれた野菜や果物が出回る時期でもあります。野菜はスープにすると嵩が減る分たくさん

食べられて、水分・塩分補給にもなりますよ！

どうぞ体調には十分気を付けてお過ごしください。



## 『土用の丑の日』

今年もご用意いたしました！

ふっくらと軟らかいうなぎは栄養価も高く、ぜひ食べていただきたい！

皆さんに喜んでいただきました🍴

キーマカレー

## 『キーマカレー』

カレーに使われるスパイスは身体の調子を整える効果があるんですよ！  
スパイシーな香りと味付けは食欲をそそりますね。

## 7月 誕生日会

お赤飯は皆様の心待ちにしてくださっています！

玉子豆腐のカニあんかけはお出しも効いていて、つるりと食べられました。

## 『海の日』

しらすと梅干を混ぜ込んだお寿司です。  
たんぱく質も塩分補給もバッチリ 🍣 です。



海の日



## R57月 手作りおやつ 抹茶あずきパフェ

介護老人保健施設 ガーデニア・ごしょみ

7月おやつレク『抹茶あずきパフェ』  
さっぱりとした抹茶ゼリーの上に、あんこ生クリームをトッピングしました☆



GARDENIA.EIYOU



Instagram

『 gardenia.eiyou 』

ガーデニア・ごしょみでのお食事の様子を配信!!

良かったら覗いてみてください☆