

今年の梅雨も そろそろ終わりでしょうか
蝉の声にさそわれるように 暑い暑い夏の到来です
幸い 入居者やご利用者の皆様には エアコン完備のお部屋で
その時々の気温に応じて 過ごしていただいておりますが
やはり この季節になると気になってくるのは 熱中症
高齢になってくると 気温の変化を感じ取りにくくなり
つつい 暑い室内で過ごされたりしがちです
こまめな水分補給はもちろん 適宜にエアコンをご使用いただいて
この夏もお元気に乗り切っていただければと思います



寿楽の食事

毎日皆様にめしあがっていただいている
食事メニューをご紹介します

これはある日のお昼ご飯

おやつのマangoゼリー

こちらは
豆乳プリン

甘納豆ケ〜キ



ご飯
野菜スープ
豚肉の夏野菜炒め
刻み昆布の煮物
胡麻和え
果物



おにぎり
豚しゃぶそば
南瓜煮物
酢の物
ぶどうゼリー



かき揚げ丼
白菜と鶏肉の煮物
マヨ醤油和え
果物
ハムキャベツスープ

毎日のメニューは 栄養士の管理のもとたてられています
個々の状態に応じて 刻み食や ミキサー食にして
召し上がっていただいております
時には季節の物を取り入れて 毎日飽きのこないように
美味しく食べて頂けるよう厨房もがんばってます!

今月のつばき

とある日 スパ-でふと目に留まった土付きらっきょうを
思わず買ってしまいました。
ここ何年 らっきょう漬けなんてしていなかったのですが
とりあえず 根を切り ひとつづつきれいに洗い
塩漬けにした後 らっきょう酢につけて待つことおよそ2週間
先日 ときどきしながら食べてみたら !!!
手前みそながら まあ おいしいこと おいしいこと

今年は 梅干をつれたり、干し大根を作ったり
余ったお野菜は冷凍にしたり トマトを植えたりと
少しずついろいろとやっています
最近では手作りのものも なかなか食卓に上がりませんが
自分で作ったものは もったいなくて
いろいろと工夫して食べるようにこころがけてます

夏に向けて こんどは 何を作ろうかななんて
思いを巡らせて・・・



ささのは さ〜らさら
今宵はどんな願い事?



7月の予定

- 七夕
- 誕生日会
- 港まつり 花火大会
- 散歩 ドライ



