

# あったか食事だより

梅雨が明け、いよいよ夏本番！今年も暑くなりそうです🌸  
少し動いただけでも汗が出ますので、こまめな水分補給を忘れずに！  
暑い日が続くと疲れも溜まりやすいです。  
食事と睡眠をしっかり摂り、日本の暑い夏を乗り切りましょう。

6月と7月は「父の日」、「七夕」に行事食を提供しました。

この時期の疲労回復には、  
ビタミンBが豊富な豚肉と  
ビタミンBの効果をよりア  
ップさせる香味野菜（ね  
ぎ・にんにく・玉ねぎな  
ど）を組み合わせるのがお  
すすめです！

かつ丼  
冷奴と胡瓜の浅漬け  
ひじきの煮物  
味噌汁  
あんみつ



三色そうめん  
ゆかりおにぎり  
星のコロッケ  
冬瓜の煮物  
七夕ゼリー



今月より、月1回ユニットが考案した献立を昼食に提供しています。

第1回目の今月は「絆」ユニットの職員さんが利用者様の声をもとに、ナポリタンをリクエストしてくれました。



ナポリタン🍝  
フライドポテト  
豆サラダ  
コンソメスープ