

smile Letter

介護老人保健施設かりんの里
令和6年2月 Letter.14
管理栄養士：矢澤

毎月SmileLetterを届けます。
かりんの里の食事や栄養士の活動を
知ってもらえるよう発信していきます！

～管理栄養士が届ける栄養と健康の手紙～

1月の行事食

誕生日メニュー

かにめし、天ぷら、茶わん蒸しと和食のメニューを提供しました。おやつにはレアチーズケーキも提供し、皆さんボリュームと味にとっても喜ばれていました。



紅白蒸しパン

新年1回目の蒸しパンの日はお祝いをイメージした紅白蒸しパンを提供しました。今年も楽しんでいただけるように頑張ります！

お取り寄せおやつ

おやつイベントとして、焼きたてのたい焼きをお取り寄せし、提供しました。
『温かくていいね。おいしいね。』との声が聞こえてきてこちらもうれしい気持ちになりました。
2月はシャトレゼのおやつをお取り寄せ予定です！



～1月のお料理レク～

お正月にちなんでお雑煮を作りました。中身はお餅ではなく、焼いたおにぎりを入れました。



バレンタインデー



今年は2/14にバレンタインメニューを新しく取り入れました。昼食にはチョコレートババロア、おやつはふんわりブラウニーを提供予定です。お楽しみに☆

☆レシピ紹介☆

1月のこだわりおやつで提供した芋ようかんが好評でした！

芋ようかん(作りやすい分量)

- ・水 500ml
- ・さつまいも(蒸した状態で) 500g
- ・砂糖 100g
- ・粉寒天 4g(かんてんクック1袋)



- ①さつまいもは皮をむいて柔らかく加熱し、なめらかになるまでつぶしておく。
- ②水と砂糖、寒天を鍋に入れ1分以上沸騰させる。
- ③一度火を止め、つぶしたさつまいもを入れる。
- ④弱火でゆっくりと混ぜ、とろみがつくまで練り上げる。
- ⑤型に流し入れ、冷やし固める。
- ⑥好みの大きさに切って出来上がり。