

smile Letter

介護老人保健施設かりんの里
 令和6年6月 Letter.18
 管理栄養士：林

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 ～

5月の行事食



端午の節句

端午の節句にちなんで、ちまきご飯
 金目鯛といったお祝い献立でした。
 「魚が大きくておいしかった」と好評
 な感想が聞かれました。

レク料理



今回はバナナクレープを作りました。
 生地を薄く焼くのが難しいクレープですが
 上手にきれいに焼けました。今回は生クリーム、
 バナナ、カー Spreeを入れましたが、食事としてレ
 タスや卵、ソーセージなどを入れても良いです♪

お誕生日メニュー

北海道の有名な食材を使用した
 メニューとなりました。彩とりどりの華やかな
 お食事となりました。

(材料) 8枚分
 ホットケーキミックス 200g
 卵 1個
 牛乳 200CC
 水 250CC
 油(焼き用) 適量
 バナナ 1本
 生クリーム(ホイップ済) 1本
 フォコカー Spree 少々
 (フォコソースでも良いです)

(作り方)
 ① ホットケーキミックス、卵、牛乳、水をよく混ぜる。
 ② バナナをスライスに切る。
 ③ フライパンに油を敷いて①の生地を焼く(薄いため焦げに注意)
 ④ 焼けた生地が冷めたら、生クリーム、バナナ、チョコを乗せて、包んで出来上がり。

おやつは抹茶シフォンケーキ

ミルク寒天の上に抹茶クリームとあんこを
 乗せた「和風ミルクかん」を提供しました。
 見た目も豪華で喜んで頂けました。

こだわりおやつ

材料(10個分) (トッピング お好みで)
 牛乳 300cc こしあん
 水 300cc ホイップ生クリーム
 寒天 4g(かんてんクック1袋) 抹茶
 砂糖 10g

(作り方)
 ①寒天を溶かし、牛乳、水、砂糖を加えて煮溶かしミルク寒天を作る。
 ②ホイップクリームに抹茶を一つまみ入れて、ミルク寒天の上に
 乗せたら出来上がり。

★おしらせ★



6月は『歯と口の健康週間』があります。6月4日はかりんの里でも
 歯と口の健康にちなんだメニューの提供になります。
 また、おやつも、栄養士が作る『ほうれん草とチーズの蒸しパン』を
 予定しています。お楽しみに！

