

✉ smile Letter

～ 管理栄養士が届ける栄養と健康の手紙～

介護老人保健施設かりんの里
令和6年9月 Letter.21
管理栄養士：林

毎月SmileLetterをお届けます。
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！

8月の行事食・こだわりおやつ

お盆メニュー



天ぷらやそうめん！
お盆を感じる
メニューでした。

コーン蒸しパン

今月の蒸しパンは夏ならで
はのトウモロコシ入り。



ソフトクリーム



こだわりおやつは暑い夏に
ピッタリなソフトクリーム！
自分で巻いて楽しく食べ
ました。



8月の最終週は、昨年好評だった夏祭りをイメージしたおやつ
ウィークです。日替わりで手作りおやつの提供となります！

料理レク ～ドライカレー～

料理レクはドライカレーを作りました。野菜のみじん切りを皆で
分担して頑張って切り、おいしいドライカレーが出来ました。



(材料) 4人分

豚ひき肉 200g
にんじん 1/2本
ピーマン 1個
サラダ油 大さじ1.5
カレールウ 1/2箱
ケチャップ 20g
水 500cc
(野菜がちょうど浸るくらい)

(作り方)

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする
(1cm角位の大きめでも可)
- ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒め、火が
通ったら①の切った野菜を入れてよく炒め、水を入
れて煮る。
- ③ 煮えてきたら、カレールウとケチャップを入れて
煮込んでできあがり。