

今月の新献立

6/14

◆衣笠丼

昼食



おすすめ献立

6/15

枝豆ご飯

夕食

旬の枝豆で彩りよく、たんぱく質もとれる初夏のごはんです

6/25

鶏肉の梅肉ソースかけ

夕食

梅のさっぱり味で初夏にぴったり！食べやすく、疲れやすい時期の栄養補給にも

高齢者の便秘について



高齢になると、食事の量が減ったり、お腹を押し出す筋力が弱くなったり、便が出にくくなりがちです。そのため、日々の食事や習慣を少し工夫して、スッキリしやすい体づくりを心がけましょう。

- ・野菜・きのこ・海藻：お腹の「お掃除役」として、中から刺激を与えて動きを活発にしたり、余分なものを外へ出すのを助けたりします。
- ・納豆・ヨーグルト：乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌が、年齢とともに崩れやすくなるお腹の環境を整えてくれます。
- ・オリゴ糖・油・水分：オリゴ糖はビフィズス菌などの良い菌を増やす栄養源になります。油分（オリーブオイルなど）は通りを滑らかにする潤滑油になり、水分は便を柔らかくして出しやすくします。



今月のリクエストメニュー
Vol.5

6/29(月)

夕食

- ◆お好み焼き（豚）
- オクラのかき醤油和え
- 漬け物
- 味噌汁（青菜・人参）

たんぼぼ藤阪様・つくしんぼ藤阪様・みどりの風様
ふれあい東九条様・にじの家様・ふれあい秋篠様
クオレ堺鳳様・えびす堂ナツガホーム東住吉様からのリクエスト

お好み焼き

お好み焼きは、その名の通り「自分好みの具材を混ぜて焼く」ことから名付けられた、自由で懐の深い料理です。戦後の食糧難の時代に、身近な食材を工夫して美味しく食べようとした知恵から生まれ、今では日本中で愛される「団らんの味」となりました。香ばしいソースの香りと共に、お腹も心も満たされるひとときをお楽しみください。



※画像はイメージです。

※6月のリクエストメニューにつきましては、通常と注文方法が異なります。詳しくは、お配りしております別途書類をご確認ください。