

とるめぞん日和

皆さん、こんにちは。ソルメゾンデイサービスの大橋と申します。

今回は‘空手道場’について紹介します。

‘空手道場’はアンチエイジングの運動プログラムの一つです。「押忍！」の掛け声と共に空手の動きができることあって、ご利用者の皆さんに人気のプログラムで、唐て初心者の方どなたでも気軽に参加していただいています。



どなたのポーズもカッコよく決まっていますね！



押忍



8月の 食 イベント

健康ごはん

8/12 (月) 健康ごはん

「からだに美味しい」をテーマとした企画です。健康食材を使用し、栄養たっぷりのお料理を召し上がっていただきました。

- 献立：梅しそチキンソテー
冷やしおでん
小松菜のピーナッツバター炒め
薬膳ごはん（クコの実入り）
味噌汁
豆乳パンナコッタ～メープル味～



夏真っ盛りのこの日は、「スタミナをつけていただこう！」とチキンのソテーを梅シソ風味に仕上げ、さっぱりと召し上がっていただけるように工夫しました。副菜にはひんやりと美味しいおでんをお付けし、皆さんに喜んでいただけました。今回の雑穀ご飯にはクコの実をトッピングし、薬膳食材を楽しんでいただきました。

スペシャルランチ



8/29 (木) スペシャルランチ

夏野菜たっぷりのドライカレーをご用意しました。

- 献立：ドライカレー～夏野菜仕立て～
特製人参ドレッシングサラダ
白身魚のフリッター
コンソメスープ
マンゴーラッシープリン

今回ご提供したドライカレーは、パプリカや茄子・かぼちゃなど夏野菜をたっぷりと入れて、ご飯は十五穀米を使用し、栄養満点のドライカレーを皆さんに楽しんでいただきました。今後も、変化のある楽しいメニューをどんどん考案していきますので、是非ご期待ください！



ソルメゾン デイサービスでは、デイサービスのご利用者の方を対象に「**昼食・夕食配食サービス**」を行っています。保温冷機能付きの容器で出来立て・栄養満点のお弁当をご自宅までお届けします。お問い合わせは『ソルメゾン 渉外相談課 **072-288-2008**』まで。