栄養科だより

2021 年 7 月号

行事食のご報告：6/18（水）

昼食

ビビンバ

中華スープ

甘辛チキン

マンゴー

おやつ

あじさいゼリー

ご当地おやつ：6/28（月）

寿製菓株式会社
KOTOBUKI SPIRITS GROUP

鳥取県

白うさぎフィナンシェ

利用者様の感想

うさぎの形かしらと不思議そうな表情でした。

甘くて美味しいと好評でした。

おすすめレシピ

＊作り方＊
①鶏肉を一口大に切り、Ａと混ぜ片栗粉をまぶし、サラダ油で揚げる
②タレを火にかけ、①とからめる
③白いりごまを加えて混ぜる
ポイント：高齢者が食べやすいように辛味をひかえた甘めのレシピです

甘辛チキン（3人分）

鶏もも肉・・・・・・200ｇ

Ａ：酒・・・・・・・・5ｇ

Ａ：塩・こしょう・・・少々

片栗粉・・・・・・・適量

サラダ油・・・・・・適量

<タレ>

コチュジャン・・・・4ｇ

トマトケチャップ・・12ｇ

しょうゆ・みりん・・6ｇ

砂糖・・・・・・・・・1ｇ

にんにく（すりおろし）0.5～1ｇ

白いりごま・・・・・・0.5～1ｇ

7月の予定

行事食

7/7（水）七夕・7/28(水）土用の丑の日

おやつセレクト

7/3(土）ソフトクレープ（いちご・バナナ）

7/15(木）王様のたまご（レモンクリーム・プレーン）

ご当地おやつ

7/30（金）新潟県「白いダックワース」

IMS〈イムス〉グループ　医療法人財団 明理会
草加ロイヤルケアセンター
栄養科