

# ☆9月旬食材のご紹介

**秋なす**…なすは、ほぼ水分でできていますがコレステロールの吸収を抑える作用もあります。

**柿**…ビタミンAとCが多く、1個で一日分の必要量をまかなえるくらいのビタミンCを含んでいます。

**さんま**…鉄分やミネラルが豊富で、動脈硬化や脳血栓の予防や改善の効果があります。



※すいか割りをしました🍉

# ☆9月献立のご紹介

- 1日：かき揚げうどん
- 8日：肉そば
- 10日：えびピラフ
- 16日：中華丼
- 22日：味噌ラーメン
- 23日：敬老会弁当
- 27日：親子丼
- 28日：誕生会ケーキ



# ☆栄養士からのコメント

暑さが少しずつ和らいできましたね。涼しくなり、秋の味覚を楽しめる時期に入ってきました！利用者みなさんに、季節を感じてもらえるような献立を作成中です。9月の一大イベント、「敬老会」もお楽しみに(\*^~^\*)

ショートステイあいの森



お食事だよ

9月  
Vol.19

