

こまち荘お食事紹介 7月



七夕そうめん



毎月恒例のお楽しみレストラン
ワンプレートランチでお出かけ気分♪



お茶カフェ会
毎月さまざまな手作りおやつを提供しています



誕生日会メニュー
五目おふかしと銀たらの煮付け

施設で収穫したブルーベリーをジャムにしました。ブルーベリーのアントシアニンというポリフェノールは抗酸化力があり体のサビを取ってくれる効果があります



誕生日会おやつ ブルーベリーケーキ

栄養日より

「夏はしっかり水分補給しましょう」

飲み物でおすすめは水や麦茶です。大量に汗をかいた時は経口補水液などを利用しましょう。ジュースは砂糖が多く、カフェインやアルコールは利尿作用があるので十分注意しましょう。

