

# 特別養護老人ホーム 都路まどか荘 都路まどか荘デイサービスセンター お食事紹介



★特養では、毎月、手作りおやつを提供しています★

【フレンチトースト】



【餃子の皮ピザ】



## うど

『うどのきんぴら』を利用者様に提供しました。

うどは、多年草の山菜の一種です。シャキシャキとした食感が特徴的で、炒め物や和え物、サラダ、煮物、味噌汁の具材などとして使用されています。

その独特の食感は、他のものでは代用がきかないとして親しまれています。

### 栄養素

**カリウム**・・・人体に必要なミネラルの一種で、体内で浸透圧の調節に働きます。体内のナトリウムの排出を手助けする作用があるため、塩分のとりすぎを調節してくれます。

**食物繊維**・・・食べ物の中に含まれ、人の消化酵素で消化することのできない栄養素です。整腸作用など身体の中で有用な働きをすることが注目され、「第 6 の栄養素」といわれています。



★デイサービスでは、ミニ調理を実施しました★

献立: カップちらし、だんご汁、フルーツ缶でした!

