

ステップ食だより ☆8月号☆



残暑が厳しい日々が続きます。食欲が低下しがちですが、体力維持の基本は朝昼夕三食の食事です。毎食、肉、魚、大豆、卵、乳製品などのたんぱく質食品をとって、水分もコップ1杯は飲むようにしましょう。

～今月の祝い膳～

ちらし寿司

カレイの明太マヨ焼き

がめ煮(福岡県)

キャベツの酢の物

豆腐の赤だし汁

白桃&ぶどう缶

おやつに「ところてん」を提供しました☆
黒蜜、三杯酢から選んでいただきました♡



「甘い黒蜜と酸っぱい
三杯酢とどちらが良い
ですか？」

