



行事のお知らせと8月9月・報告 7月後半から

敬老の日

敬老の日の祝い膳

九月十六日

鯛めし

清汁

てんぷら盛合わせ

茶碗蒸し

湯葉と胡瓜の和え物

果物

梨黄桃

おやつ

鯛最中

八月行事食

盛夏のお楽しみ膳

八月十三日

菜飯

しんじよの薄葛椀

てんぷら盛合わせ

ゼリー寄せ

フルーツ 西瓜

おやつ おはぎ

その他行事

8.28 誕生会 赤飯とケーキ

8.31 夏祭り

9.9 季節の味 重陽の節句 栗ご飯と菊の料理

7月8月食事報告：旬の食材を利用しながら、夏を感じて食べて頂くように努めます。



7.24 土用の丑の日 うな玉丼



7.27 ちゃんぽん麺 焼売



8.3 冷やし中華 餃子等



8.5 麻婆茄子 さつま芋の甘煮等

温度」「水分」「食事」を味方につけて熱中症予防

温度 過ごす場所の温度をコントロール

室温 28度

湿度 40~60%を目安に



水分 体温コントロールには十分な水分補給が必要

成人は1日1.2Lの水分補給

のどが渴いたとき以外にもこまめな水分補給

寝る前にもしっかり水分補給



X 6

食事 食事から水分と栄養をしっかり摂取

3食きちんと食事をとる

ビタミンB1を意識してとる

