

恒春の丘からのお知らせ

2024年2月号

祝 開所記念日

今月2月1日は恒春の丘の開所記念日になります。

2010（平成22）年の開所から14年。多くの方々に支えられ、

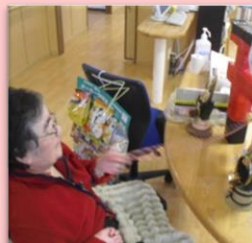
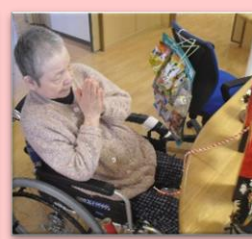
これからも恒春の丘を元気に運営してまいります。



1月 EVENT!!

初詣

書初め



ふくわらい



*送付物に関して

毎月中旬ごろに恒春の丘より送付させていただいている、利用料請求書・領収書や各計画書において、何かご不明な点などがあれば施設までご連絡ください。担当者からご説明いたします。

特別養護老人ホーム 恒春の丘

【相談課】 生活相談員 高野 渡辺 片山 藤井
ケアマネジャー 竹内 福田

栄養課だより

2024年2月発行
管理栄養士 瀧本

このたびの能登半島地震で犠牲となった尊い命に哀悼の意をささげますと共に、被害にあわれた皆様に謹んでお見舞い申し上げます。

避難生活に備え、自力で生活を継続できる備えを事前にしておくことがおすすめされています。

そこで、災害の備蓄食品を「ローリングストック」して日々の料理にも！

ローリングストックとは、ふだんから日持ちのする飲み物や食糧、日用品を多めに買い置きし、賞味期限が近づいたものから使って買い足す方法です。

そこで栄養課から備蓄食品で作るレシピをご紹介します。

手に入りやすい食材ですので、ぜひお試しくださいませ。




備えておくと便利な日用品

✓  パックごはん

✓  即席めん 乾めん

✓  レトルト食品(カレー・どんぶり)

✓  肉 魚 豆 野菜 果物など

✓  野菜ジュース

✓  日もちする果物

★鯖缶で炊き込み御飯★



【材料】4人分

- ・米 2合
- ・鯖のみそ煮缶 1缶(目安:190g)
- ・生姜チューブ 大さじ2
- ・小口ねぎ お好きな量(なくても可)
- ・刻み海苔 お好きな量(なくても可)

☆調味料

- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・醤油 大さじ1

【作り方】

- 1.炊飯器の内釜に米、鯖缶の煮汁、☆調味料を加え、水を2合の目盛りまで入れる。
- 2.米を平らにならし、鯖の身、生姜チューブ、小口ねぎをのせて広げ、通常炊飯する。
- 3.炊き上がったら全体を混ぜる。
- 4.炊飯器から器によそい、刻み海苔をまぶしたら完成。



★お知らせ★

～栄養補助食品の変更について～
栄養補助食品として取り扱っていたエブリッチゼリーがエンジョイゼリープラスに変わります。
たんぱく質が0.8g強化されたものになります。
見た目や食感は変わりません。

出典・引用

こつめ渚「サバ缶の柚子胡椒炊き込みごはん」DELISH KITCHEN

