



とても寒くなってきましたが、体調を崩されていませんか？  
寒くなると、温かい麺類など食べたくなりますよね。朝霞苑では、  
きつねうどんや、肉そば、とんこつラーメン、長崎ちゃんぽん等い  
ろんな麺類を提供しています。今月末には初めて焼きミートスパゲ  
ッティをお出し致しますので、お楽しみに！

### そばは「完全食！」

そばは完全食と言われるほど、栄養バランスのいい食材です。  
そばには身体を作る必須アミノ酸がバランス良く含まれており、  
ビタミン類も豊富でビタミンB1やB2は米の2倍以上も含まれています。さら  
にそば特有の栄養は「ルチン」と言われ、毛細血管を丈夫にし、血圧降下を促  
し、脳卒中などの出血性疾患を防ぎます。

また、ルチンはビタミンCの作用を強める働きがあります。大根おろしやネギ  
など薬味をたっぷり入れると、より栄養価が高くなります。かけそばには、ほう  
れん草をのせるのも良いですね。



今月から、新米を使用しています！  
新米が美味しい季節になったなど、季節の  
変化を感じますね。

#### きんぴらおにぎり☆

- |     |     |       |      |
|-----|-----|-------|------|
| ・米  | 1合  | ・醤油   | 小1弱  |
| ・牛蒡 | 20g | ・砂糖   | 小2/3 |
| ・人参 | 15g | ・ごま油  | 適量   |
|     |     | ・炒りごま | 適量   |

1. 牛蒡と人参をごま油  
で炒め、醤油と砂糖  
で味を付ける。
2. 炊きあがったご飯に  
①と炒りごまを混ぜ  
合わせて握る。



### お誕生会

毎月、ユニットごとに月のお誕生  
日をお祝いしています。  
おやつには、お誕生日ケーキをお出  
ししています。

10月のお誕生日ケーキは、  
「シア抹茶ケーキ」  
つぶあんをたっぷり添えました。

