はるかぜ通信　11.1号

Vol.126

10月22日(水)に食生活改善推進員さんの食事会を行いました。
今回のメニューは「ひじきご飯、豆腐ナゲット、野菜スープ」です。メインの豆腐ナゲットは鶏ひき肉と豆腐を混ぜて揚げ焼したもので、通常のナゲットよりも軽く、ヘルシーです。今回も野菜たっぷりで大満足の定食でした。
栄養士さんからは、物価高でも安くおいしく栄養たっぷり食べられるメニューや、野菜の取り方を教えていただきました。
お腹も心も満足な食事会でした！

10月14日(水)になかはら会のバスハイクで八景島シーパラダイスに行ってきました。
たくさんの海の生き物を見ることが出来ました。

はるかぜガーデン

ミツバチが集まっていました

アトリエプランタン

「ススキ」「ぶどう」

モンブランの小物入れ