

# お食事だより

令和3年10月発行

第10号

ケアホーム・ソフィア

季節・行事・人気のあったメニューをほんの少しですが、ご紹介いたします。

7月

うなぎ弁当  
うなぎ丼  
白才の煮浸し  
胡瓜の浅漬け風  
スイカ  
味噌汁



8月

中華の日  
  
炒飯  
鶏の唐揚げ  
中華スープ



9月

敬老の日  
松茸ご飯  
刺身  
天ぷら  
梨・ピオーネ  
清汁



## 編集後記

朝夕はめっきり冷え込むようになりましたが、いかがお過ごしでしょうか。敬老の日のお食事についての豆知識をご紹介します。今回のお食事に「エビ」が入っていました。エビの姿から「腰が曲がるまで元気に長寿で」という願いが込められているそうです。また、エビの赤色は邪気を祓う色とされているそうです。