

端山だより 90号

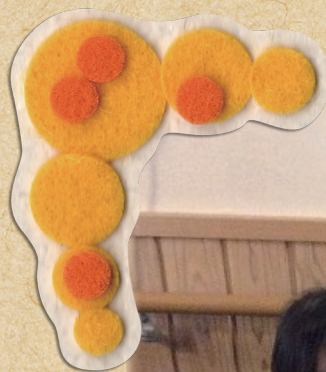


社会福祉法人 端山園
ヴィラ端山
特別養護老人ホーム
短期入所生活介護
通所介護 / 居宅介護支援

地域密着型特別養護老人ホーム はやま
京都市伏見区醍醐下端山町 36

<https://www.villa.or.jp>

地域密着型ケアセンター いまくまの
東山区今熊野北日吉町 61-10



端山の丘こども園
との交流会

2025.7.17



旬の食材

管理栄養士 佐々木 理恵

秋の味覚としてきのこ類は松茸・しめじ・ひらたけ・舞茸などがありますが、食物繊維やビタミンDが含まれます。ビタミンDはカルシウムとの相乗効果があり、骨の形成を助けます。里芋は栄養豊富な芋類で、ビタミンB1B2、カリウム、食物繊維などを含みます。里芋の特徴であるぬめりはムチンという食物繊維で、便秘予防に役立ちます。

旬を味わう秋の一皿

★筑お煮秋風味（4人分）：

鶏ミンチ 200g 玉ねぎ 1/4ヶ 舞茸 1/4P すろおろ
し生姜・塩少々 油大1 里芋 200g かぼちゃ 1/8ヶ
人参 1/3本 しいたけ 4枚 砂糖大2 酒大2 みりん
大2 淡口大2.5 だし汁 絹さや少々



【作り方】きのこ入りつくおを作る。鶏ミンチをこね、みじん切りにした玉ねぎ・舞茸・生姜・塩少々を入れさらにこねる。

里芋は皮をむき、かぼちゃは一口大、人参は乱切りにする。鍋に油を引き、つくおを作り表面を少し炒め一旦取り出す。野菜を軽く炒め、つくおを戻したら浸るくらいのだし汁・砂糖を入れる。しいたけ、酒・みりん・しょうゆを入れ煮込む。皿に盛り絹さやを飾ってでき上がり！栗の甘露煮など飾るとさらに秋らしさがアップします！！

レシピ

【寄贈】

一般財団法人 タキイ財団様 / 株式会社朱常
分店代表取締役社長 西廻直行様 /

【寄付】

江崎 真由美様

期間 2025年4月1～9月30日

皆様、ありがとうございました。



『端山だより 90号』発行日 令和7年11月吉日

発行所 社会福祉法人 端山園 ヴィラ端山 京都市伏見区醍醐下端山町36

発行者 山内 悠輔 ヴィラ端山編集委員