

端山だより 93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

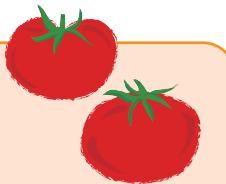
2026. 5. 7
ドッグセラピー



夏の野菜

管理栄養士

佐々木 理恵



夏が旬の食べ物には、トマト・ナス・きゅうりなどがあります。トマトは、赤い色素成分であるリコピンが含まれ、抗酸化作用があります。ナスは水分が多く、クロロゲン酸やナスニンという抗酸化成分を含みます。夏野菜を摂って、夏のダメージから身体を守りましょう。

みんなで囲む夏の食卓 ～そうめんバイキング～



★そうめんだれ（1人分）：

- トマトだれ：トマト1ケ みょうが1ケ
大葉1枚 めんつゆストレート 150cc
- 塩だれ：豚しゃぶしゃぶ用 50g ねぎ適量
水 150cc ごま油小1 鶏がら小2 塩少々
- ナス味噌だれ：ナス 1/2本 ごま油小2
赤味噌大1 砂糖小2 みりん大1 水 150cc

作り方：トマトだれ : トマトは角切り、他はみじん切りにし、めんつゆを入れる。
塩だれ : 豚肉は一口にカットし油で炒め、味付けをして水を入れ冷ます。
ナス味噌だれ：ナスはいちょう切りにし炒め味付けをして水を入れ冷ます。



キッチンカーイベント開催！！



日時：10月12日（月・祝）
13時～15時
場所：ヴィラ端山駐車場

一品、200～300円で提供予定です。
詳細は、またご案内します。



『端山だより 93号』 発行日 令和8年7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