

デイサービス三輪だより



6月20日
手打ちうどん
イベント開催

毎年恒例行事となっている手打ちうどん。

朝のレクレーションの時間を利用し、大きな鉢でうどん粉を「触ったり」「混ぜたり」「足踏み体験」までうどん作りを楽しみました。

そして昼食に出来立てのうどんを皆で食べる事ができ、大満足のイベントとなりました！



湘南しらすアボガド丼



10分 材料(1人分) 480kcal



材 料

ご飯	200 g
しらす干し	40 g
天かす	8 g
アボガド	40 g
しば漬け	12 g
万能ねぎ	1 g
白いりごま	0.3 g

乗せるだけで簡単！
卵黄を乗せると
美味しく栄養もアップ
します

つくりかた

- ①天かすを電子レンジで600Wで20秒かけカリカリにしておく
- ②ご飯を盛りしらす干しをご飯の上にまんべんなくのせる
- ③アボガドを真ん中に、しば漬けをまわりに飾る
- ④白いりごま、天かす、万能ねぎを上から散らす
- ⑤醤油+わさび、めんつゆ、オリーブオイルなどお好きな調味料でどうぞ

栄養メモ

★しらすはカルシウム・ビタミンD・たんぱく質・EPA・DHAなど私たちの体を健康にしてくれる栄養素が含まれています。低カロリーだからダイエットにも最適です。
★アボガド1/2個で不足しがちなカリウム・ビタミンE・食物繊維・不飽和脂肪酸がとれ、健康や美容の為にとりたい栄養素が詰まった魅力的な食べ物です。

編集後記

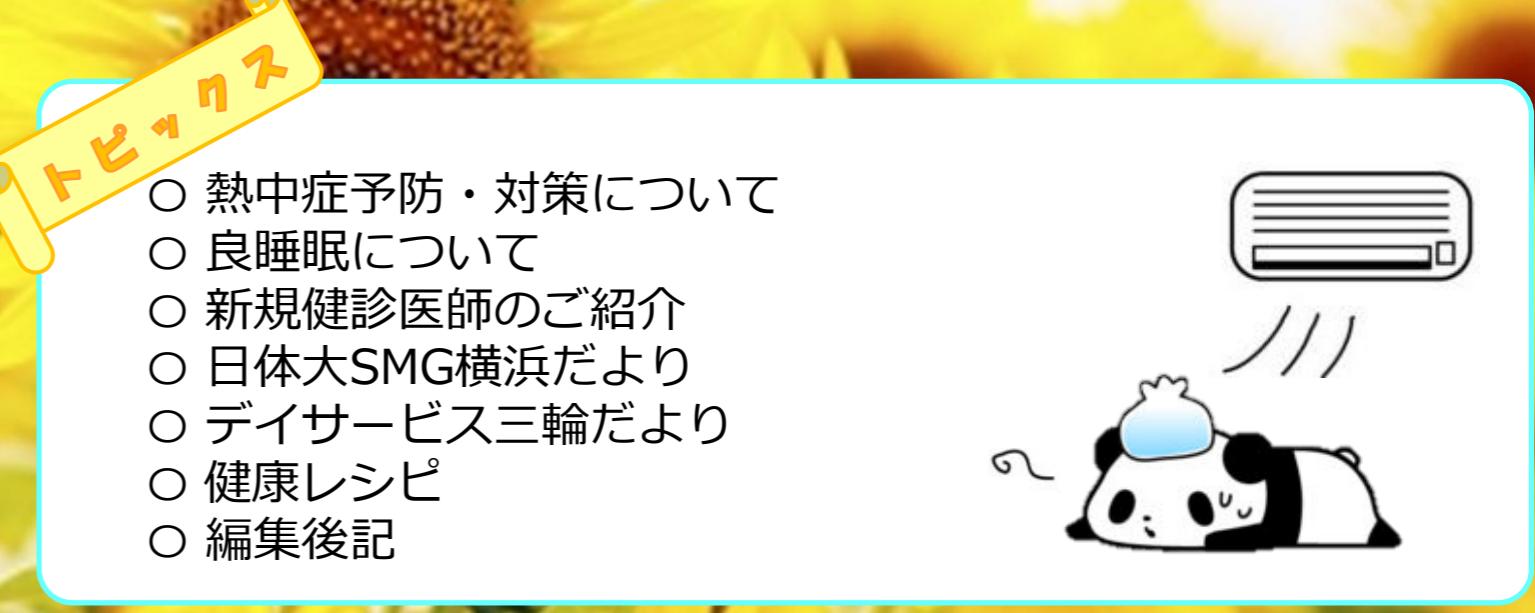
梅雨も明け、いよいよ夏本番を迎える季節となりました。日差しの強さや気温の高さが増すこの時期は、熱中症など体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給や室温管理など、日頃の暑さ対策を心がけ、元気に夏を乗り切ってまいりましょう。今後も皆様の健康を第一に考え、地域に寄り添った医療の提供を続けてまいります。



広報委員（お問い合わせは 044-987-1312 まで）

ほ、え、み

令和7年 83号



医療法人社団 三医会

三医会
ホームページ



健康診断
トップページ



アクセス
バス時刻表



三医会
各種SNS



デイサービス
SNS



LINE@

鶴川記念病院
公式アカウント



鶴川記念病院【ナビダイヤル】 TEL:0570-011-347
鶴川リハビリテーション病院 TEL:044-988-2322

デイサービス三輪
ナーシングケアホーム 長沢ひまわり

TEL:044-980-3939
TEL:044-987-9716

