

栄養科
2025年
12月号

介護老人保健施設
仙台青葉ロイヤルケアセンター

栄養科だより

—あおば通信—

デザートバイキング



ケーキは
1人3つ
まで選べ
ます！



どれも美味
しそうで迷
うな～

10月30日に通所リハビリテーションで「デザートバイキング」を行いました。



ハッピーハロウィン！



お菓子をくれないと
いじわるしちゃうぞ～

実際に当施設で提供したレシピをご紹介

さつまいもとれんこんの甘酢炒め



1人分の栄養量

エネルギー 115kcal
たんぱく質 8.1g
塩分 0.38 g

※材料や分量の違いで多少前後あり

材 料 (2人分)

鶏肉 2枚分
れんこん 20 g
さつまいも 30 g
片栗粉 5 g
サラダ油 5 g
濃口醤油 5 g
上白糖 5 g
穀物酢 4 g

① 鶏肉は一口サイズにカットする

② 鶏肉、れんこん、さつまいもは片栗粉をまぶして揚げる

③ 濃口醤油、上白糖、穀物酢を鍋で煮詰める

④ ③に②を入れ、たれを絡めて完成！



11月17日は「蓮根（レンコン）の日」

1994（平成6）年の11月17日、茨城県土浦市にて「蓮根サミット」が開催されたことから、日本の記念日として知られるようになりました。蓮根とは、ハスの地下茎が肥大化したもので、一般的には10～3月が旬の食べ物といわれています。



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

仙台青葉ロイヤルケアセンター

〒989-3206

宮城県仙台市青葉区吉成台 2-3-20

TEL 022-303-3911 FAX 022-303-3912

<https://ims-tohoku.com/sendaiaoba-royal/>

