

### 7月の行事食



### 【七夕膳】

- 七夕そうめん
- 豆腐のかにあんかけ
- 夏野菜の揚げだし
- フルーツ



15時のおやつは七夕ゼリーでした♪



### 【土用丑の日】



### 栄養士メモ

土用の丑の日には「う」のつくものを食べる風習があり、古くは瓜やうどん等が食べられていたそうです。うなぎは栄養豊富な食材で、夏バテ対策にも優れています。食事でスタミナをつけて暑い夏を乗り切りましょう！

### 【お問い合わせ先】

老人保健施設ライフケアセンター名取

TEL **022-383-1020**

〒981-1224 名取市増田字柳田8

<http://www.natorichuo-clinic.jp/lifecare/>

施設ホームページ



Instagram



随時更新中

