

ピアホームだより

2020. 10.10

食事を考える

食事は、すべての活動の源、当ホームでは、服薬チェック以上に食事の状況をみて行くことにしています。

デイケアでは昼食が無料で食べることが出来る。当 B 型作業所リトルハウスでも昼食が出る一なども生活して行くうえで重要な情報ですね。

少なくとも、1 日 1 回はバランスの取れた食事を摂取してほしいと考え、それが難しい方には、宅配のお弁当の導入も図っています。

しかし、毎日の生活の中で 3 度の食事は楽しみでもあり、つくるとなると大変！

現在では冷凍食品やレトルト食品、インスタント食品が豊富に出て来て、メニューもバラエティになってきています。

今回、改めて、こういった簡便な食材を上手に利用して行ききたいと思いましたので、少し

調べてみました。

レトルト食品—電子レンジでできる

さとうのご飯、お粥もの

カレー各種、シチュー

牛たま丼、親子丼、麻婆丼、麻婆春雨、中華丼、天津飯、炒飯、酢豚、

(総菜)

鮭の塩焼き、サバ味噌煮

鶏肉のトマトソース煮」、豚の角煮

肉じゃが、ごぼうと牛肉のしぐれ煮

ハンバーグ、照り焼きチキン

インスタント物—お湯をかけるだけ

味噌汁、ラーメン

冷凍食品—チンするだけ

チャーハン、ピラフ、焼きそば、焼きおにぎり、

うどん、パスタ類、ラーメン類

グラタン、餃子、シューマイ、コロッケ

お好み焼き、たこ焼

麺類—少し手をかけ(具をセットで買う)

うどん、そうめん、そば

ラーメン、焼きそば

スパゲッティ(具は温めるだけのもの)

サラダもの—野菜の摂取

サラダチキン、野菜ジュース

生野菜—トマト、きゅうり、レタス、安価なもやし

総菜コーナーでポテトサラダ、ゴボウサラダ、海鮮サラダ

飲料水

麦茶、お茶各種

紅茶、コーヒー(トップバリュー)、ココア

当所の皆さんは朝食は

パンが多い、シリアル(牛乳)

卵かけごはん

ヨーグルト、コーンスープ

果物を安く

100 円シリーズの缶詰、輸入オレンジなどが安い。

安くて良い食材を皆さんで情報集めして行きましょう！

10月の予定

10月10日:症例検討会(白石先生)