



介

毎月28日はニハチ⇒蕎麦の日

霧ディ 蕎麦の日



10月28日(金)

天ぷら蕎麦 または にしん蕎麦

皆様へ
この度皆様にお蕎麦を召し上げて頂く準備が整いましたので、毎月28日は蕎麦の日として通常料金でご提供いたします。お蕎麦が苦手な方は通常のご飯メニューもありますので、下記申込書に○をつけてサービス職員にお渡しください。

平成28年10月吉日
横浜市霧が丘地域ケアプラザ所長 小林伸子

毎月5日は ご飯の日

霧ディ ご飯の日



皆様へ
12月から毎月5のつく日を「ごはんの日」として、雑穀ご飯と白米の2種類から選ぶことができます。

所長 小林伸子

は白米に雑穀(玄米・ヌ・黒米・はと麦・キヌシ)したものです。

デイご利用者様へ
はじめまして。地域包括支援センター主任ケアマネジャーの細井美穂子です。栄養士でもあります。



雑穀には栄養豊富で食物繊維もたっぷり！よく噛んで、もちもちした食感を楽しんでください。

雑穀米
栗・きび・アなどを



1.7



25

28

5

2

5

15

12

