

イベント

2/17(日)「元気御膳」いただきました(*^へ

長嶋栄養士がコンテストで優秀賞をとったメニューで

～筋力アップ、高たんぱくメニュー(*'ω'*)～

お品書き

- ・鶏むね肉ラトウユ
- ・さば麻婆
- ・豆腐アボカド
- ・さつまいもココナッツミルク
- ・すまし汁
- ・お赤飯

高たんぱくな食材を使用し、ワールドワイドな味の変化を持った料理を組み合わせました。

エネルギー 614kcal
 タンパク質 38.4g
 塩分 3.3g



「美味しい！美味しい！」箸が止まりません



目にも美味しい(*'ω'*)

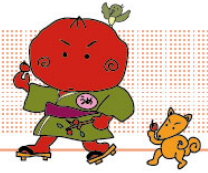


レシピ①



レシピ②

もうすぐ春ですね



西おおいずみ翔裕館にも「お雛様」が飾られました(*^-^*)

お内裏様 お雛様 三人官女 五人囃子

どちらも施設に飾ってあります。
よろしかったら見に来て下さい。(^-)-☆



ご入居者様作品



スタッフ作品



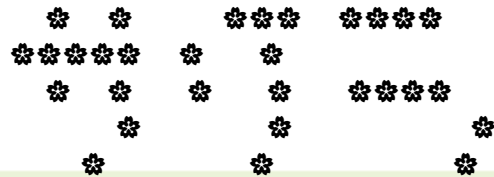
♪明かりをつけましょ ぼんぼりに〜♪

お知らせ

※3月のイベント情報

イベントのお知らせです！

- 3月 3日 ひな祭りイベント
- 3月 12日 尺八ボランティア
- 3月 21日 パイオリン演奏会
- 3月 28日 花見弁当



豆知識

寒さで縮こまったカラダをストレッチで伸ばしましょう
カラダが軽くなりますよ(*^▽^*)

入居者募集！ 見学・体験はお気軽に！多くの方のご参加をお待ちしております！お問合せください！



編集後記

気温の変化で、体調を崩される方が多い季節です。十分な睡眠・栄養のある食事で乗り切りましょう☺

次号もお楽しみに！

株式会社 関東サンガ

西おおいずみ
翔裕館

平例 年3 月発行

広報誌サポートニュース 第18号

西おおいずみ翔裕館 広報部
〒178-0065 東京都練馬区西大泉1-23-7

TEL : 03-3921-4165 FAX : 03-3921-4170