



ケアサポート志保 しほっこいだよ

株式会社 志保
富士宮市野中1044-3
Tel.0544-22-0166
Fax.0544-66-4722

5月号
R6.4.24発行

風薫五月といいますが、これは元々漢語の「薫風」を訓読みして、和語化したものだそうです。俳句の世界では夏の季語。でも青田を渡る風、耳元に届く爽やかな瀬音、頬に感ずる陽の暖かさ・・・
これは何とも日本の五月そのものですね。



空き情報(発行日現在) グループホーム

空き **2** 室(予約済)



現在、お問い合わせを多く頂いているため満室になってしまう可能性があります。空室確認はお電話にてお問い合わせ下さい。

☎ 0544-22-0166

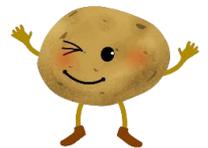
訪問介護 空き時間

(医療的ケアが必要な方の訪問もできます)

	月	火	水	木	金
9時台	X	X	0	X	X
10時台	X	0	0	X	△
11時台	X	0	0	X	0
12時台	X	0	0	X	0
13時台	X	0	0	X	0
14時台	△	0	0	△	△
15時台	0	0	0	0	0
16時台	△	△	0	△	X

0:空き有 △:空き少 X:空き無

5月の旬の食材



5月に旬を迎える野菜は、冬の間蓄えられた畑の養分を吸収しているため栄養満点です。葉がやわらかい春キャベツや、香りの良い行者ニンニクなどを、素材本来の味を生かした料理で楽しみましょう。

野菜:春キャベツ、行者ニンニク、新じゃが

魚:春しらす、初がつお、アジ

果物:いちご、びわ



レタスとハムのコールスロー風サラダ



レタスとハムのコールスロー風サラダのご紹介です。レタスの歯ごたえとハムの旨味が、酸味の効いたマヨネーズソースとよく合います。メイン料理の付け合わせや副菜としてもぴったりの一品です。ぜひお試しください。

【作り方】

- ① レタスは半分の長さに切り、1cm幅に切ります。
- ② きゅうりはヘタを切り落とし、細切りにします。
- ③ ロースハムは半分に切り、1cm幅に切ります。
- ④ ボウルに①②③を入れて揉みこみ、5分程置きます。
- ⑤ 別のボウルに(A)を入れて混ぜ合わせます。
- ⑥ 水気をよく絞った④⑤を入れて全体に味がなじむまでよく混ぜ合わせます。
- ⑦ 器に盛りつけて完成です。

《材料》(2人前)

レタス 150g
 きゅうり 1/2本
 塩(塩もみ用) 小さじ1/2
 ロースハム 3枚
 (調味料)
 (A) マヨネーズ 大さじ2
 (A) 酢 小さじ1
 (A) 砂糖 小さじ1
 (A) 塩コショウ ひとつまみ



今月の1品