


Smile
Kitchen


Autumn
2020

リッチランド豊南郷

エクセルシオール山武

エクセルシオール稲毛海岸



リッチランド豊南郷

エクセルシオール千景

エクセルシオール
八千代台



エクセルシオール
西国分寺



エクセルシオール
横浜阪東橋


納涼御膳




エクセルシオール山武



エクセルシオール
稲毛海岸



エクセルシオール
湘南台



エクセルシオール佐原



エクセルシオール秦野

9月21日

敬老祝い膳



リッチランド豊南郷



エクセルシオール千景



エクセルシオール八千代台



エクセルシオール西国分寺



エクセルシオール
横浜阪東橋



エクセルシオール山武



エクセルシオール
稲毛海岸



エクセルシオール
湘南台



エクセルシオール佐原



エクセルシオール秦野

長寿のお祝い

古稀(こき)	数え年: 70歳
喜寿(きじゆ)	数え年: 77歳
傘寿(さんじゆ)	数え年: 80歳
米寿(べいじゆ)	数え年: 88歳
卒寿(そつじゆ)	数え年: 90歳
白寿(はくじゆ)	数え年: 99歳
百賀(ひゃくが)	数え年: 100歳



おいしい 秋のご紹介



秋は夏の暑さで身体が消耗しています。冷房で自律神経が乱れていたり、冷たいものの摂り過ぎで胃腸が冷やされ、気温が下がり始める秋に体調を崩しやすくなるのです。秋野菜はそんな身体の不調を助けてくれる働きがたくさんあります。

にんじん

にんじんがもつビタミンAは紫外線のダメージを和らげる作用があるので、シミやそばかすの予防・改善に役立ちます。

きのこ類は、食物繊維が豊富で便秘解消・美肌効果が期待できます。また、血中コレステロールを減らす働きもあります。

きのこ類

蓮根&里芋

ぬめりの主成分は‘ムチン’と呼ばれる水溶性の食物繊維です。胃粘膜を保護して消化吸収を助ける働きがあります。

コロナウイルス感染予防への取り組み

お食事時の‘密’を避ける為に
お食事時間を2部制とさせていただきます。
また、お食事前には利用者様の体温チェックを
欠かさず行っております。

リッチランド
食堂編