

長生園★食堂～番外編～

ゲーム交流会ーきらく会お弁当ー

札幌市内の養護・軽費・ケアハウスの高齢者福祉施設に入所されている方々を対象とした、年に一度のゲーム交流会があります。各施設、それぞれチームワーク良く競技を楽しみ、日頃の練習成果があらわれていました。

お昼には長生園特製のお弁当を食べ、楽しく会話し交流を深めていたようです。



お弁当…献立

- ・梅と枝豆の混ぜごはん
- ・えびのチリソース
- ・がんもの煮物
- ・厚焼き玉子
- ・鶏の八幡巻
- ・ほうれん草のピーナッツ和え
- ・水まんじゅう

栄養価

エネルギー 650kcal
たんぱく質 22.5g
脂質 20.0g
食塩 3.1g

栄養ポイント

健康で長生きするためには“美味しく食べる”ができることです。

料理の味だけではなく、お弁当のフタを開けるまでの楽しみや、運動した後の空腹感、食べる時の環境も“美味しく食べる”ために大切なポイントです。