



## 11月29日(火)の食事会

11月の食事会メニューは、「むかご飯」「味噌汁」「サバの味噌煮」「えびとアボカドの温サラダ」「デザート(リンゴ)」「クラッカーあんずジャム乗せ」「コーヒー」でした。今回は東京保健生協から職員2名を含む7名の参加があり、計31名の参加でした。むかご飯は前回と同様好評で、味噌汁には豆乳が入って塩分控えめながらコクがありました。中嶋さん手作りのあんずジャムもとてもおいしくいただきました。食事の前には東京健生病院の管理栄養士から減塩についての話があり、デザート前には東京保健生協の井上健康づくり委員長から「笑いケア」の指導があり、みんなで楽しく行いました。12月は27日(火)に行います。

