

土曜日のプログラムレポート

10月6日

サタデーキッチン



おでかけ

今日のおでかけは担当スタッフ不在のため中止でした。

スタッフ K



今日のメニューは・・・

- ・牛肉のマリネステーキ
- ・温玉のせシーザーサラダ
- ・コーヒーゼリー（生クリームのみせ）

今日の主菜は牛肉のマリネステーキです。玉ねぎとにんにくのすりおろしたものをお酢などの調味料に混ぜて作ったマリネソースにステーキ肉を漬け込んでフライパンで焼きました。その後残ったソースを煮詰めて肉や付け合せの野菜にかけるのです。1人150gのタンパク質たっぷりの牛肉をお昼からいただきました。さっぱりして美味しいメニューでした。

副菜は温玉のせシーザーサラダです。2種類のレタスにきゅうりとミニトマト、カリカリに焼いたベーコンに温泉たまごを載せて手作りのシーザードレッシングをたっぷりかけていただきました。手作りのシーザードレッシングってデイケアの料理では初めての挑戦でしたがなかなかいけるねって市販のよりも良いかもと意見もありました。デザートはサタデーキッチンでは何度も登場するコーヒーゼリーです。いつもはアイスクリーム載せてるところなんですが今日は頑張ってホイップした生クリームをトッピングです。ほろ苦いコーヒーゼリーにちょっと甘い生クリームこれも良いですね。今日の主食はごはんかパンか多数決で決めました。同点でじゃんけんになってパンになりました。