

ゆずり葉 当事者のキッチンクラブ 9月12日（火）のメニュー



杏仁豆腐

杏仁豆腐の素
牛乳・お湯
フルーツ



れんこんと ツナのサラダ

れんこん
ツナ缶
かいわれ大根



れんこんと鶏もも肉 の炒め煮

れんこん・鶏もも肉
にんじん
しいたけ・ごぼう
絹さや（いんげん）



おろしれんこんの きのこ汁

れんこん
しいたけ・舞茸
しめじ



ごはん

コメント

ココからステーションのスタッフから、ゆずり葉の齊藤さまを紹介して頂きました。
自分が独りで作るのではなく、皆さんに協力して頂きながらメニューを考えて美味しい
ご飯を作って行きたいと思っています。

皆さんに喜んでいただけると、自分も料理をして良かったと思える機会になれば良いと
思い活動をして行きたいと思えます。

若年性認知症の当事者 岩田 裕之（いわた ひろゆき）