



★★★お知らせ★★★

- お正月におもちが出ます。飲み込みに心配の方は、お申し出下さい。
- 嗜好調査の実施を12月に予定しております。ご協力お願いします。

★今月の行事食★

1日 誕生日祝食 (お赤飯)

24日 クリスマスメニュー

31日 年越しそば

※食種により異なります。



トレーに私物に乗せて
下膳しないで下さい。
(フタ、湯のみ、など)

みりよく
食材の“味”力！

春菊



春菊の独特の香り成分は、 α ピネンやベンズアルデヒドです。これらには、胃腸の働きを良くしたり、たんを切る作用があります。

また、ビタミンA、ビタミンK、カルシウムなどが豊富に含まれています。

春菊はほうれん草よりもアクの成分であるシュウ酸が少ないため下茹では必要ありません。なべの具やお浸し、和え物の他、葉先は生のままサラダなどにしても食べられます。

毎日寒いですね！！

風邪に気をつけましょう ☺

風邪予防のためにしっかり栄養を摂りましょう!!!

・良質なたんぱく質を摂りましょう。(肉、魚、卵 など)

体の抵抗力を高めたり基本的な体力をつけましょう。

・緑黄色野菜や果物を食べましょう。

特にビタミンAやビタミンCは皮膚や粘膜を強化する働きがあります。

