

行事のお知らせと 11月 12月・報告 9月後半から

クリスマスのお楽しみメニュー

12月24日

- 星型ピラフ
- コーンスープ
- クリスマス盛り合わせ  
(ミートローフ・星コロッセなど)
- サーモンリネサラダ
- りんごのコンポート



おやつ クリスマスケーキ

11月その他予定

- 11月15日 七五三
- 吹き寄せご飯
- 11月23日 誕生会
- 赤飯 ケーキ
- 11月24.27日 文化祭

創立記念日の祝い膳  
11月23日

- 握りずし
- 清汁
- 茶碗蒸し
- 炊き合わせ
- 果物 柿
- おやつ
- 鯛最中



10月 11月 食事報告

秋になり、やっとお刺身が食卓に並びました。おいしい秋をあじわいました。



10・23 行事食 秋を楽しむ-~刺身 キノコの白和え 栗と鶏の煮物~



10・31ハロウィンは南瓜プリン



10・14 レク大会ちらし寿司

10・25 誕生会 赤飯

11・3 文化の日 松茸ご飯



朝晩の寒暖差が大きいこの季節は、気温差に対応しようと自律神経が働き続け、疲労が蓄積しやすくなります。不調を回避する方法に日々の食事に気を付けることが大切です。体を温める食品を摂りましょう。秋に旬を迎えるさつま芋やレンコンなどがおすすめです。また、免疫力UPに役立つ秋の旬の食材としてキノコ類があります。松茸やシメジなどビタミンB群を含む食材を上手に食事に取り入れましょう。鍋や炊き込みご飯など旬の食材を上手に食卓に取り入れ、元気な体づくりを目指しましょう。