



ライフモア NOW 2023年 12月10日



行事のお知らせと 12月 1月・報告 11月後半から

お正月
一月一日

梅ご飯
清汁
お重箱
お刺身 数の子 手毬
栗きんとん 昆布巻
花豆腐の炊き合わせ

おやつ
鯛最中

ライフモアの年末年始予定

- 12・22 冬至南瓜
- 12.24 季節の味 クリスマスイブ オムライス
- 12.25 行事食 クリスマス
- 12.27 誕生会
- 12・28 餅つき
- 12.31 年越し蕎麦
- 1・1 から 1.3 *元旦朝食祝肴とお雑煮風など 各階の新年会もあります
- 1.7 七草粥
- 1.11 鏡開きお汁粉
- 1.15 小正月 散らし寿司



12.23、26
各フロアー
クリスマス会



11 月 食 事 報 告

11・23 行事食 創立記念日 祝い膳 握りずし 希望者におかわりあり



おやつと
おかわり



11 月はライフモアの誕生月です。例年通り、皆様のお好きな握りずしでお祝いしました。おかわりも用意して、秋の1日を楽しくおいしくお祝いしました。おやつはライフモアの祝い菓子の鯛最中をいただきました。

11.15 吹き寄せご飯

1 1.22 誕生会 赤飯



寒くて忙しい年末。体調を崩さないよう、日々の生活に注意を。まずは手洗い。石鹸で10秒間洗い、後15秒すすぐを2度繰り返します。本当に清潔になります。次は食事。バランスよく食べます。肉魚大豆などの良質のたんぱく質とビタミンCとE、βカロテンは積極的に取りましょう。もう1つ冬の脱水にも気をつけてください。空気が乾燥していて体表や呼吸からも水分が失われます。小さな注意で元気に年末を乗り切りましょう。

手洗い



水分補給



バランスよい食事

星型ピラフ 12/25
コーンスーフ
クリスマス盛り合わせ
(ミートローフ・
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
いちごムースケーキ