

11月食事だより

ケア・ファースト
Vol.18

9日：中華丼



16日：キーマカレー

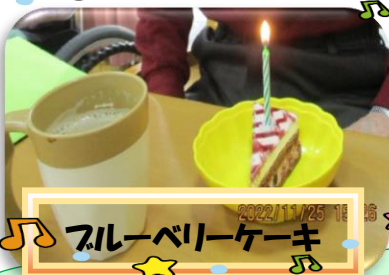


22日：きつねうどん



今月のお誕生日会

11月のカフェ行事～ホットケーキ作り～



ブルーベリーケーキ



栄養・ケア・コラム NO.10

～今月の野菜 白菜～



旬の時期は11月～2月にかけてです。

白菜はカリウムが豊富で体の中の塩分を外に出す役割をして高血圧を予防してくれます。

ビタミンKも入っており牛乳に含まれるカルシウムの吸収を助けてくれます。

アレンジメニュー「白菜とベーコンのミルクスープ」

- 白菜…葉2枚
 - ベーコン…20g
 - コンソメ…小さじ1/2
 - 牛乳…300g
 - 塩・こしょう…各適量
 - バター…15g
- (2人分)

☆白菜は軸と葉に切り分け、それぞれ食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切る。

☆鍋にバターをいれて弱火にかけ、ベーコンと白菜の軸をしんなりするまで炒める。コンソメと水100ml、白菜の葉を入れ弱火で10分煮る。牛乳を入れひと煮立ちさせ塩・こしょうで味を調える。



12月の予定



7日 チキンカレー

14日 豚丼

21日 チャーシュー麺

15～22日 全施設カフェ行事
(みそたんぽ作り)

23日 クリスマスメニュー
おやつ☆ケーキバイキング☆

31日 年越しそば

