

12月食事だより

ケア・ファースト
Vol.19

7日：チキンカレー



14日：豚丼



23日：クリスマスメニュー



ショートケーキ
かチョコケーキ
を選んでいただき
ました

煮込みハンバーグ・サラダ・杏仁
豆腐・コーンご飯・スープ



鏡餅作りをしました！！

12月のカフェ行事～みそたんぼ作り～



栄養・ケア・コラム NO.11



～ 今月の野菜 ～

『冬の野菜 大根』



「大根」は、**おろす**ことで健康効果を最大限に発揮できます！！**生**で食べることをおすすめします。

すりおろす事で、イソチオシアネート(抗酸化作用のある辛み成分)が発生します。1日大根 6～8cm程度が食べる目安です。

☆主な効果☆

- ・胃腸の健康保持
- ・抗菌作用
- ・美肌効果
- ・ガン予防
- ・肝機能の向上
- ・免疫力を高める
- ・アンチエイジング効果
- ・血圧の安定
- ・ダイエット効果

付け合わせに・・・

焼き魚、なめたけ、
豚しゃぶ、納豆、
和風ハンバーグ

1月の予定

1日 お正月メニュー

4日 ポークカレー

7日 七草粥

11日 かき揚げうどん

17～23日 全施設カフェ行事
(フレンチトースト作り)

18日 親子丼

24日 榮太楼 和菓子

27日 全施設お誕生日会

