

1月食事だより

ケア・ファースト
Vol.20

1日：おせち



だて巻き・かまぼこ・黒豆・きんとん・なます・筑前煮・赤飯

4日：ポークカレー



7日：七草粥



18日：親子丼



23日：榮太楼和菓子



1月カフェ行事～フレンチトースト作り～



栄養・ケア・コラム NO.12

～ 今月の野菜 ～

『 1月の野菜 』



「カリフラワー」は、11月から2月が旬の野菜です。

寒い時期の冬が1番美味しく食べられます！！

「栄養素はビタミンC」

通常ビタミンCは熱に弱いのですがカリフラワーの
ビタミンCは熱に強いのが特徴なのです。

発がん性物質の活性を抑制の効果も期待できるとも
言われています。

調理方法・・・サラダ、温野菜、
ピクルス、ミキサーにかけポター
ージュにしても美味しい。
チーズフォンデュの具材にしても
good♪

2月の予定

3日 節分メニュー

8日 きつねうどん

14日 バレンタインメニュー

15日 中華丼

16～21日 全施設カフェ行事
(チョコレートフォンデュ)

22日 チャーシュー麺

